THE BOOK WAS DRENCHED

TEXT FLY WITHIN THE BOOK ONLY



आरोग्य—संवर्धक—माला.

पुष्प आठवें.

मज्जातंतूंची दुर्बलता.

(नर्व्हस् डेबिलिटी.)



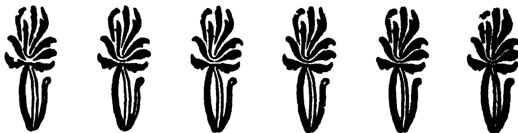
लेखक—

वैद्य—ग. पां. परांजपे, (हरीपूरकर.)

मु. पोस्ट—सांगली. (S. M. C.)



किंमत सहा आणे.



आरोग्य—संवर्धक—माला.

पुष्प आठवें

मज्जातंतूंची दुर्बलता.

(नर्व्हस् डेबिलिटी)

लेखक व प्रकाशक

वैद्य—गणेश पांडुरग शास्त्री परांजपे.

(हरीपूरकर) मु. पो. सांगली.

सचित्र नमस्कार, हार्टडिझीज्, ताक व आरोग्य,
अमृतपान–उषःपान, मुलांची जोपासना व
ब्रम्हचर्य मीमांसा इत्यादि पुस्तकांचे कर्ते.

मुद्रक–
गोपाळ बळवंत जोशी.
आनंद छापखाना, ३३० सदाशिव पेठ, पुणें.

शके १८४६] आवृति पहिली. [सन १९२१.

किंमत सहा आणे.

आरोग्य-संवर्धक-माला.

आधिभौतिक शास्त्राच्या लखलखाटानें दिपून गेलेले तरुण व सुशिक्षित लोक यांचें आरोग्य, सतेजता, उत्साह हे गुण दिवसेंदिवस क्षीण होत चालले असून आमचे तरुण बंधु व भागिनी अकालींच भयंकर रोगांचे विक्राळ जबड्यांत पडत आहेत. **हार्टडिझीज, क्षय, बाळंतरोग, डोकेदुखी, मेंदूची अशक्तता, वीर्यक्षीणता** यांसारखे रोग अनेक स्त्रीपुरुषांचे बळी घेत आहेत. ही शोचनीय स्थिति नाहींशी होऊन जनतेमध्यें आरोग्य, तेज, शक्ति, उत्साह व दीर्घायुष्य या सद्गुणांची वाढ व्हावी, या हेतूनें आम्ही ही पुस्तकमाला काढीत आहों.

मालेचे नियम—(१) प्रथम आठ आणे प्रवेश फी भरणारास ग्राहक समजलें जातें. (२) ग्राहक झाल्यानंतर पुढें प्रसिद्ध होणारें प्रत्येक पुस्तक घेतलेंच पाहिजे. मागील पुस्तकांपैकीं जीं पुस्तकें शिल्लक असतील त्यांची प्रतही घ्यावी लागेल. (३) कायमच्या ग्राहकांस ट. व्ही. पी. व प्यांकिंग खर्च आकारून पुस्तकें पाऊणपट किंमतींत देऊं.

थोडक्यांत कांहीं.

आमच्या आरोग्य–संवर्धक मालेचें तिसरें पुष्प—**ताक व आरोग्य**—हें प्रसिद्ध झाल्यापासूनच आमच्या तरुण पिढीचा तगादा हें पुस्तक लवकर प्रसिद्ध करण्याविषयीं आहे. त्याप्रमाणें हें पुस्तक लवकर प्रसिद्ध करून खास तरुण लोकांच्या हातीं द्यावें, असा आमचाही हेतु होता. परंतु मध्यंतरीं श्रीसूर्यनारायणाचें आकर्षण लागल्यामुळें **नमस्कार** पुस्तक प्रसिद्ध करणें भाग पडलें. अशा रीतीनें श्रीसूर्यनारायणाची व वरुणदेवतेची सेवा करून आतां आपली सेवा करीत आहें, इकडे लक्ष पुरवून तरुण वाचकवर्ग आम्हावर रागावणार नाहीं अशी आशा आहे.

मज्जा म्हणजे नर्व्हस् सबस्टन्स असा त्याचा सर्वसाधारण अर्थ असल्यानें मज्जातंतू असा शब्दप्रयोग वापरला आहे. हा रोग हल्लीं तरुण पिढीमध्य फार बळावत चाललेला पाहण्यांत येतो. ही स्थिति अत्यंत शोचनीय आहे, हें दाखविण्यासाठीं व या रोगापासून प्रत्येकानें आपला बचाव करावा या हेतूनें हें पुस्तक लिहिलें आहे. याचा अभ्यास करून प्रत्येक स्त्रीपुरुष आपल्या आरोग्याचें संवर्धन करतील, अशी पूर्ण आशा आहे.

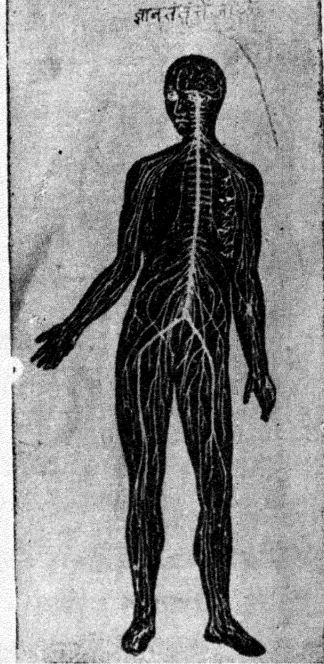
ता. २५ जानेवारी १९२५. } **वैद्य—ग. पां. परांजपे, (हरीपूरकर).**



अनुक्रमणिका.







मेंदू व मज्जारज्जू.　　　　शरीरांतील ज्ञानतंतूंचें जाळें.



मज्जातंतूंची दुर्बलता.

Nervous Debility (नर्व्हस डेबिलिटी.)

१ उद्देश.



आधुनिक विसावें शतक फारच भरभराटीचें व अनेक तऱ्हेनें शास्त्रीय चमत्कार घडवून आणून जगास थक्क करून सोडणारें आहे, असें अनेक मंडळी समजतात. पाश्चात्य लोक तर यास सुधारणेचा काल असें म्हणत आहेत, व त्यांचेंच अनुकरण करणारे आम्हीसुद्धां या कालास प्रगतीचा काल असें म्हणतों.

रेल्वे, मोटार, आगबोट, विमान वगैरे अनेक भौतिक साधनांची सध्यां रेलचेल उडाल्यामुळें मानवप्राण्याच्या सुखांत (!) मोठीच भर पडली, असें वाटूं लागलें आहे. परंतु दूरवर विचार करणारांस असें कळून येईल कीं, या भौतिक शास्त्राच्या वाढीबरोबरच मानव प्राण्याच्या दुःखास कारण होणारीं कांहीं नवीं नवीं संकटें उदयास येऊं लागलीं आहेत.

सुमारें तीसवर्षांपूर्वीं ज्या रोगांचें नांवदेखील ऐकूं येत नसे, ते रोग आजकाल **तरुण विद्यार्थ्यांमध्येंही** बरेच वाढलेले दिसून येतात. विशेषतः मेंदूचे रोग व मानसिक रोग यांचें प्रमाण हल्लीं फार वाढत आहे.

सध्यां जनतेमध्यें—त्यांत सु (?) शिक्षित स्त्रीपुरुषवर्गांत विशेषें-करून—हृदयाची क्षीणता, मेंदूची दुर्बलता व पचनेंद्रियाची शक्ति-हीनता हे रोग बऱ्याच मोठ्या प्रमाणांत आढळतात.

गर्भाशयाची अशक्तता हा विकार स्त्रियांमध्येंही फार बळावत चालला आहे. शेंकडा पाऊणशें माणसें कमी अधिक प्रमाणांत या रोगांच्या आधीन झालीं आहेत, असें अनेक विद्वान् डॉक्टरांचेंहि मत आहे.

अशा घातुक विकारांपैकींच एका महत्वाच्या विकाराची सांगो-पांग माहिती मी आज देत आहें.

या विकाराच्या सुरवातीसच खडबडून जागें झालें म्हणजे त्याचा तीव्र परिणाम शरीरावर घडणार नाहीं. व तो रोग थोडयाशा प्रय-त्नानें अल्पकाळांतच हतबल होऊन नाश पावेल. ही एक गोष्ट यामुळें घडून येणारी आहे. दुसरी गोष्ट अशी कीं, या विकाराचें स्वरूप जनतेपुढें आलें म्हणजे त्याच्या प्रतिबंधक (प्रिव्हेन्टिव्ह) उपायांकडे लोकांचें लक्ष सहजीं वेधून या रोगाचा फैलाव होणार नाहीं. करितां त्याच्या स्वरूपाकडे वळूं.



२ मेंदू वगैरेची रचना, क्रिया व विकाराचें स्वरूप.



र्व्हस्डेबिलिटी हा रोग काय आहे, याचें ज्ञान होण्याला मेंदू व त्याचे भाग यांची थोडीतरी माहिती असणें जरूर आहे, सबब प्रथम त्याचा विचार करूं.

शरीरांत जीं ज्ञानेंद्रियें–नर्व्हस् ऑर्गन्स्–Nervous Organs आहेत, त्यांतच मेंदू (मस्तिष्क), मज्जारज्जू व ज्ञानतंतू असे मुख्य तीन भाग आहेत. मेंदू डोक्याच्या पोकळींत, मज्जारज्जू पाठीच्या कण्याच्या पोकळींत व ज्ञानतंतू सर्व शरीरभर पसरलेले असे आहेत.

मेंदू व मज्जारज्जू हीं इंद्रियें तीन आवरणांनीं वेष्टिलेलीं असतात. या आवरणांस–मेनिंजिस्–Meninges असें म्हणतात. सर्वांच्या आंत असणारें आवरण अनेक सूक्ष्मरक्त वाहिन्यांनीं व्यापलेलें असतें. या रक्तवाहिन्या मेंदू व मज्जातंतू यांच्या आंत गेलेल्या असतात, त्यामुळें या भागाच्या पोषणास मदत होते. या आवरणास–पायामॅटर–Piamater असें म्हणतात. मधल्या आवरणास–ॲरकनॉईड–Arachnoid असें नांव असून त्यांत एकप्रकारचा पातळ पदार्थ तयार होतो. यापासून मेंदूस व मज्जातंतूंस वंगण मिळतें. सर्वांत बाहेरील बाजूस एक आवरण असून तें अतीशय बळकट व चिवट असतें. हें डोकें व कणा यांच्या हाडांच्या आंतील बाजूनें लागलेलें असून यांतही रक्तवाहिन्यांचें जाळें पसरलेलें असतें. यास–ड्यूरामॅटर Duramater असें म्हणतात. य आवरणामुळें अवयवांना

विशेष सुरक्षितता आली आहे. या आवरणांतही ज्ञानतंतू सर्वत्र पसरलेले आहेत.

मेंदूचे मुख्य भाग तीन कल्पिलेले आहेत. १ सहस्रदल—सेरिब्रम् Cerebrum, २ शतदल-सेरिबेलम्—Cerebellum, ३ वेणीस्थान—पॉन्स अँड मेडूला ऑब्लांगेटा—Pons and Medulla Oblongata असे तीन भाग होत.

.सहस्रदल हाच मुख्य मेंदू होय. हा भाग सर्वांत मोठा असून त्याचे दोन गोलार्ध—हेमिस्फिअर्स—Hemi Spheres होतात. हे गोलार्ध—कार्पस्कालॅसम्—Corpus callosum या नांवाच्या संयोजक ज्ञानतंतूंनीं जोडलेले असतात. हा भाग मेंदूबरोबर खरवसासारखा दिसतो. मेंदूचा आंतील भाग शुभ्र असून त्यांत पोकळ अशा कांहीं जागा असतात. त्यांना पुटें—व्हेंट्रिकल्स Ventricles असें म्हणतात. या पुटांत नेहमीं थोडासा वसामय पदार्थ असतो. त्यास —सेरिब्रो-स्पायनल फ्लुईड—Cerebro spinal fluid असें नांव देतात. मेंदूवर दाबाचा समतोलपणा राहावा, यासाठीं या रसाची योजना आहे. मेंदूच्या बाहेरील बाजूनें करडया रंगाचा ज्ञानपिंडाचा मुख्य भाग असतो. मेंदूच्या आंतील पांढऱ्या भागांतही कांहीं करडया रंगाचे लहान मोठे पिंड असतात. मेंदूच्या खालील भागांतून पांढऱ्या रंगाचे लहानलहान ज्ञानतंतू निघतात. व ते डोक्याच्या कवटीच्या खालच्या भागांत असणाऱ्या अनेक छिद्रांतून बाहेर पडतात. हेच मज्जातंतू—क्रेनियल् नर्व्हज--Cranial Nerves—होत. ह्या बारा आहेत. व त्या मुख्य इंद्रियांना चालना देणाऱ्या आहेत.

शतदल हाच लघुमेंदू होय. मुख्य मेंदूच्या मागील भागास खाल-च्या बाजूस हा असतो.

वेणीस्थान हा भागही फार महत्वाचा आहे. या भागांतून अनेक महत्वाचे ज्ञानतंतू बाहेर पडतात. ह्यांतील ज्ञानपिंडांचा संबंध हृदय, फुफ्फुसें वगैरेशीं असल्यानें हा भाग म्हणजे **प्राणाचा सांठाच होय.** मेंदूस मज्जारज्जूचें जें वरील टोंक लागतें, तेंच वेणिस्थान समजावें. हा भाग सुमारें दीड इंच लांब असतो.

मज्जारज्जू—स्पायनल् कॉर्ड -Spinal cord पांढऱ्या व करड्या रंगाच्या मृदु अशा द्रव्याची ही एक दोरी असते. ती वर वेणिस्था-नास लागून मानेच्या पहिल्या मणक्यापासून (मणका—व्हर्टिब्रा) सुरू होऊन कमरेंतील पहिल्या मणक्यांत—लंबरव्हर्टिब्रांत—पुरी होते. व तेथें तिचें करड्या रंगाचें बारीक शेंपूट होतें. सोळापासून अठरा इंचापर्यंत याची लांबी असते. त्यास मधून बारीक पोकळी असते. व तींत सेरिब्रोस्पायनल् फ्लुईड असतें. ही पोकळी मेंदूच्या चवथे पुटांत उघडते.

या रज्जूच्या पुढून व मागून बारीक असे पुष्कळ तंतू निघतात. त्यांना ज्ञानतंतूचीं मुळें—नर्व्हरूटस्—Nerve roots—असें म्हणतात. हीं सर्व एके ठिकाणीं मिळून त्यांचा समूह बनतो. व तो कण्याच्या मणिरंध्रांतून बाहेर पडतो. त्याला ज्ञानतंतू—नर्व्हज् Nerves असें नांव आहे.

पाठीचे एकंदर मणके तेहतीस असून त्या प्रत्येक मण्यास एक मोठें छिद्र असतें, त्यास मणिरंध्र—स्पायनल् फोऱ्यामेन्—Spinal Foramen—म्हणतात. पाठीच्या कण्यांतून ज्ञानतंतू बाहेर निघा-

ल्यावर त्याच्या शाखा अगणित होतात. व त्या (शाखा) स्नायू, त्वचा व सर्व शरीर यांमध्यें पसरल्या आहेत—व त्यामुळें चलनवलन व स्पर्शज्ञान होतें व त्या इतर अवयवास उत्तेजन देतात. शरीराची हालचाल करणारे व सर्व गोष्टींचें ज्ञान मेंदूस पोंचविणारे हे ज्ञानतंतू **तारायंत्रच** होत.

अशा चैतन्य स्वरूप व ज्ञानरूप मेंदूस, त्याच्या कांहीं भागास व मज्जातंतूस क्षीणता येणें यासच **नर्व्हस डेबिलिटी** असें म्हणतात.

ही क्षीणता दोन प्रकारांनीं संभवते. मेंदू, मज्जारज्जू व ज्ञानतंतू यांची नैसर्गिक क्रिया कमकुवत झाल्यामुळें त्या त्या अवयवास दुर्बलता येणें हा एक प्रकार. व दुसरा या अवयवांमधून संचरित असणारी प्राणशक्ति—व्हायटल् एनर्जी - यासच नर्व्ह फोर्स असेंही म्हणतात—कमी होऊन ते ते अवयव निःसत्व बनूं लागणें हा होय. असे हे दोनही प्रकार या विकारांत घडून आलेले पाहण्यांत येतात.



३ कारणें.



आनुवंशिक हा प्रकार फार वाईट आहे. मातापितरांचा अशक्तपणा वाढत गेल्यानें गर्भधारणेच्या वेळीं या विकाराचें बीज अपत्यांत उतरून गर्भासही कमकुवत करतें. गर्भाचें पोषण व वर्धन नीटपणें होत नाहीं. त्यामुळें अवयवांची पूर्णता नीटपणें होत नसल्यामुळें बालक उपजल्यापासूनच निःशक्त, निस्तेज व रोगी असतें. यापासून पुढें मेंदू व मज्जातंतू यांच्या वाढीसही योग्य परिस्थिति उत्पन्न होण्यास या दुबळ्या मुलांना फार कष्ट करावे लागतात.

गर्भधारणेच्या वेळचा आईबापांच्या स्थितीचा परिणाम गर्भावर घडतो. त्यामुळें मुलाच्या मेंदूच्या गुणधर्मावरहि कायमचा ठसा राहतो. त्यामुळेंच क्षय, वेड, बाळंतरोग, उपदंश इत्यादि विकार आनुवंशिक कारणांनीं लेंकरास भोगावे लागतात.

त्याचप्रमाणें आईबापांचे मेंदू, मज्जारज्जु व ज्ञानतंतु यांच्या स्थितीचा ठसा गर्भाच्या मेंदूवर राहून आयुष्यांत कांहीं योग्य व उत्तेजक कारण घडतांच आकस्मिक व वाटेल त्या वयांत मेंदू वगैरे अवयव दुर्बल होतात, व हा विकार उद्भवतो.

मेंदू, मज्जारज्जु व ज्ञानतंतू हे अवयव दुर्बल असणाऱ्या आईबापांचीं लेंकरें चांगलीं बुद्धिवान् असतात पण त्यांच्यामध्यें निश्चय, करारीपणा, कार्य करण्याची तडफ, धैर्य वगैरे गूण नसून त्यांची इच्छाशक्ति—वुइल पॉवर—फार दुर्बल असते. अशा लोकांची छाप

दुसऱ्यावर बसत नाहीं. याशिवाय या विकाराचीं इतर सर्व लक्षणें यांच्यामध्यें दिसून येतात.

(२) **आघातजन्य** हा दुसरा प्रकारही बराच महत्वाचा आहे. आनुवंशिक कारणांनीं मेंदू, मज्जारज्जू व ज्ञानतंतू दुर्बल असणाऱ्या मंडळींत याचा तीव्रतर परिणाम घडून येतो. डोक्यास, पाठीचे कण्यास अगर शरीराचे इतर जिवाळ्याचे जागीं—मर्मस्थळीं—कोठेंतरी मार लागल्यामुळें, मेंदू वगैरेची क्रिया एकदम दुर्बल होते, व हा विकार उद्भवतो.

प्रत्येक व्यक्तीच्या मेंदू वगैरेंच्या शक्तीमध्यें फारच फरक असल्यामुळें हा आघातजन्य परिणाम सर्वावर एकसारखाच घडत नाहीं. कांहीं मंडळींत तो तीव्रतर भासतो, तर कांहींमध्यें मेंदू वगैरे अवयवांस धक्का पोंचूनही विशेष परिणाम होत नाहीं. क्षुल्लक अशा धक्यानेंही एखाद्याच्या मेंदूस व ज्ञानतंतूंस एकदम दुर्बलता येते. इतकेंच नव्हे तर नुसत्या आघाताच्या भीतीनें मेंदूस व मज्जातंतूंस आघात पोंचून त्यांच्या क्रियेंत विकृति व क्षीणता हीं उत्पन्न झालेलीं कित्येकांत दिसून येतात. रेल्वेसंबधींच्या अपघातांत अशा तऱ्हेचीं विलक्षण उदाहरणें दृष्टीं पडतात.

(३) **आगंतुक** म्हणून याचा एक तिसरा प्रकार आहे. कारणांचे दोन प्रकार जितक्या महत्वाचे आहेत, तितकाच महत्वाचा हा प्रकार आहे.

ज्वरांत वायु झाल्यानें, उन्हाचा ताप लागल्यानें, फाजील क्रोधामुळें वगैरे अनेक आगंतुक कारणांनीं देखील मेंदू वगैरे अवयवांची क्षीणता एकदम वाढते. व हा रोग उत्पन्न होतो. याचेही परिणाम

सर्वांवर एकसारखे घडत नाहींत. कमी अधिक प्रमाणांत घडून येतात. ज्वराची उष्णता डोक्याकडे वाढल्यामुळें मेंदूकडे रक्तप्रवाह अधिक जोरानें वहातो. व त्यापासून मेंदूवर कामाचा बोजा वाजवी- पेक्षां फाजील पडल्यामुळें तो लवकर थकतो, व त्याचा परिणाम या विकारांत होतो.

उन्हाळ्यांत कांहीं भागांमध्यें उन्हाचा ताप भयंकर लागतो. रुक्ष व निर्जल अशा प्रदेशावरून चालत जातांना ही उन्हाची झळ असह्य होऊन ताबडतोब क्षीणता उत्पन्न करिते. यास—लुक्—(सन्. स्ट्रोक) असें म्हणतात.

मेंदू , मज्जारज्जू व ज्ञानतंतू यांवर या लुकीचा परिणाम घडून शरी- राचे एखाद्या भागास लुलेपणा आलेलीं कित्येक उदाहरणें आहेत.

फाजील क्रोधामुळें रक्तांत एक प्रकारचें विषारी द्रव्य उत्पन्न होतें, असा शोध प्रो. एल्मरगेटस् यांनीं लाविला असून या प्रयोगामुळें आर्यशास्त्राचे सिद्धांतास अधिक बळकटी आलेली आहे.

रागामुळें उत्पन्न झालेलें विषारी द्रव्य रक्तांत मिसळून त्याचा परिणाम हळूंहळूं मेंदू वगैरेवर घडून येतो. रागाच्या सपाट्यांत अंगा- वर लागलेला मारही जाणवत नाहीं, रागावलेल्या माणसास ऐकूं येत नाहीं व त्याचा सारासार विचार नष्ट होतो.

अशा तऱ्हेचीं लक्षणें मेंदू, मज्जारज्जू व ज्ञानतंतू यांची दुर्बलता व विकृतता यांचींच दर्शक होत. क्रोधामुळें मेंदू वगैरेच्या क्रियेंत विलक्षण क्रांति घडून येते.

वारंवार क्रोधाविष्ट होणारे आईबाप या विकारानें पछाडलेले असावयाचेच. पुढें तेच परिणाम मुलांवर घडून त्यांची दुर्दशा होते.

रागीट व अल्पशा कारणांनीं संताप करणारीं मुलें या विकाराच्या तावडींत सांपडून त्यांची आयुष्यहानि होते. करितां यापासून प्रत्येकानें—त्यांत विशेषतः विद्यार्थ्यांनें—दूर असावें, हें बरें.

(४) याचा चवथा प्रकार म्हणजे **मानसिक श्रमजन्य** होय. शरीराचा कोणताही अंतर्बाह्य व्यापार घडतांना मेंदूची शक्ति कांहींतरी खर्चीं पडतेच पडते. शरीराची यत्किंचित् हालचाल, श्वासोच्छ्वास, रुधिराभिसरण, अन्नपचन वगैरे शरीरसंरक्षणास नेहमीं लागणाऱ्या क्रिया घडत असतांना देखील त्यांच्यासाठीं मेंदूची शक्ति खर्चीं पडते. निरोगी स्थितींत मर्यादितपणें शरीराचे सर्व व्यापार सुरळीत चालण्यास मेंदूची शक्ति पुरेशी होते. पण या शारीरिक व्यापारामध्यें वाढ होऊं लागल्यास मेंदूच्या शक्तींतही वाढ होणें जरूरीचें असतें. परंतु मानसिक व शारीरिक फाजील श्रमामुळें मेंदू, मज्जारज्जू व ज्ञानतंतू यांची शक्ति अधिक प्रमाणांत क्षीण होऊन अन्नपचनादि व्यापार मंदावतात. दिवसेंदिवस शक्ति क्षीण होते. शरीरास व मेंदूस विश्रांतीची जरूरी भासूं लागते. नेहमींच्या स्थितींत जो थकवा वाटतो त्याचें कारण मानसिक श्रम ज्यावर घडतात अशा मेंदूच्या भागास अथवा वात वाहिन्यांस (नर्व्हज्) फक्त थकवा आलेला असतो. परंतु शरीरांतील मलोत्सर्जक—मल बाहेर टाकणारीं इंद्रियें-यांचे व्यापार चालविणाऱ्या ज्या वातवाहिन्या त्या सुस्थितींत असतात. या वातवाहिन्यांस थकवा आला म्हणजे प्रकृतींत एकदम बदल होऊन मनुष्य आजारी पडतो. यालाच **मानसिक श्रमजन्य** प्रकार असें म्हणतात. यांत मेंदूकडून आदापेक्षां व्यय अधिक होत असल्यामुळें शरीरपोषणरूपी सावकारीचें दिवाळें लवकरच निघतें!

(५) याशिवाय निद्रेचा अभाव, शरीराचे संवर्धनास योग्य असे पदार्थ न खाणें वगैरे पासूनही हा विकार जडतो. शरीरांत प्रथम शक्तीचा जोर अधिक असल्यामुळें कांहीं मंडळी विचार न करतां रात्रंदिवस शारीरिक व मानसिक श्रमाचीं कामें करितात. तास दोन तासांपेक्षां अधिक झोंप घेणें त्यांना आवडत नाहीं. रात्रीं जागरणाचा सपाटा व शरीर थकल्यामुळें आळस, झोंप हीं येऊं लागलीं म्हणजे चहाच्या तांबडे पाण्याचे कपाचे कप घशांत ओतावयाचे. अशा रीतीनें निद्रेचा अभाव व पौष्टिक पदार्थ खाण्याकडे दुर्लक्ष यामुळें शरीर प्रकृति बिघडून हळूं हळूं मेंदू वगैरे अवयवांची अशक्तता वाढूं लागते. ही अशक्ततेची जाणीव असून सुद्धां कित्येक मंडळी तात्पुरते उत्तेजक पदार्थ सेवन करून पैसे मिळविण्याची हाव धरतात. त्याचप्रमाणें कामामुळें आलेला थकवा जाणवूं नये म्हणून कांहीं लोक दारूचे प्याले पितांना दृष्टीं पडतात.

उच्च (?) शिक्षण घेणारे कित्येक विद्यार्थी देखील अभ्यासाकडे एकतानता व्हावी या भ्रामक समजुतीनें दारूचें पान करतांना आम्ही प्रत्यक्ष पाहिलें आहे. दारूचा अत्यंत वाईट परिणाम पोटांतील नाजूक त्वचेवर घडून तिचा दाह होतो, यकृतामध्यें घाण सांचूं लागून तें काम करण्यास अपात्र होऊं लागतें. वीर्यांतील घटक द्रव्यांवर यांतील विषाचा परिणाम घडून तें निःसत्व बनतें. देहांतील ज्ञान चक्रांमध्यें–फ्लाय व्हील–Fly Wheel म्हणून जें स्थान आहे तेंच प्राणशक्तीचें आदिस्थान होय. या स्थानांवर व सिंपथेटिक सिस्टीमवर या दारूचा घोर परिणाम घडून त्यांना हीनवीर्य करण्यांत दारूचा नंबर बराच वर आहे. अशा ह्या

संहारक दारूचा खप आमच्या तरुण पिढींत दिवसेंदिवस वाढत आहे, हेंच आमच्या रोगीस्थितीचें बऱ्हंशीं कारण आहे. बी. ए. एम्. ए. अशा कांहीं पदवीधर लोकांतही मांस व दारू यांना मान मिळतो, हेंच देशाची अधोगति दाखवितें. अशा उत्तेजक पेयामुळें कांहीं महिन्यापर्यंत अशक्ततेची जाणीव होत नाहीं. परंतु पुढें तो मनुष्य एकदम थकून धरणीच गांठतो. अशा लोकांमध्यें हा विकार पूर्णतेनें आढळून येतो.

आपल्या शरीराचें पोषण व वर्धन करण्याची महत्त्वाची जबाबदारी शरीरांतील सजीव परमाणूकणांकडे ईश्वरानें दिलेली आहे. या सजीव परमाणूंच्या अंगीं शुद्धरक्तापासून पोषक द्रव्यें घेऊन आपली सजीवता शक्ति कायम ठेवण्याचें सामर्थ्य आहे. हे सजीव गोलक आपल्यांतील झीज अशुद्ध रक्तांमध्यें लोटतात. अन्नपचन वगैरे क्रियांसही यांची मदत आहेच. या अनेक सजीवकणांनीं मिळून आपला देह बनलेला आहे. या परमाणूंच्या क्रियेस—मेटॅबोलिझम् Metabolism असें म्हणतात. ही क्रिया बिघडल्यास मेंदू व वातवाहिन्या यांच्या क्रियेंतही खळबळ उडते. त्यामुळें शरीराची पोषणक्रिया मंदावते. या सजीव परमाणूंमध्यें विषारी द्रव्याचा संचय झाल्यामुळें त्याचा परिणाम मेंदू, मज्जारज्जू व ज्ञानतंतू यांवर घडून हा रोग उद्भवतो.

हल्लीं विद्यार्थ्यांमध्यें या रोगाचें प्रमाण फारच वाढलेलें आढळून येतें. अभ्यासाचें ओझें मेंदूवर वाजवीपेक्षां अधिक लादलें गेलें असल्यामुळें विद्यार्थ्यांचे मेंदू व ज्ञानतंतू फार लवकर क्षीण होतात. अभ्यासाचा सपाटा व इतर आरोग्यवर्धक साधनांकडे पूर्ण दुर्लक्ष

यांमुळें हा रोग विद्यार्थ्यांत दिवसेंदिवस पसरत आहे, ही स्थिति अत्यंत शोचनीय होय; हें पुनः सांगावयासच नको.

(६) या विकाराच्या बुडाशीं जीं अनेक कारणें आहेत, त्यांमध्यें **शृंगारचेष्टा** हें कारण बरेंच महत्वाचें आहे. यामध्यें जबरीनें वीर्यपतन (मुष्टिमैथुनादि), मनोदौर्बल्यामुळें न कळत वीर्यपात व स्वप्नावस्था, यथेच्छ म्हणजे अतिमैथुन व वेड्या-वांकड्या पद्धतीनें संभोग करणें वगैरे कारणांचा समावेश होतो. या गोष्टी उघड करून सांगण्याचें आमच्या जिवावर येतें पण सध्यां असे प्रकार सुशिक्षित म्हटल्या जाणाऱ्या समाजांत सध्यां चालू आहेत, यामुळें हे प्रकार उघड सांगून ह्यापासून अलिप्त राहण्यास व जे बळी पडले असतील त्यांना सुधारण्यास उपाय सांगणें हें आमचें कर्तव्य असल्यामुळें आम्ही लिहीत आहों.

याशिवाय वाईट संवयी, शृंगारपूर्ण कादंबऱ्या व नाटकें यांचें वाचन, नाटकें, तमाशे वगैरे पाहणें, चहा पिणें यांपासून आलेली धातुक्षीणता हें फारच जवळचें कारण आहे.

तरुण स्त्री-पुरुषांमध्यें ब्रह्मचर्याचा—वीर्यरक्षणाचा—सर्वस्वी अभाव होत चालल्यामुळें आधुनिक तरुण (?) म्हणविणाऱ्या स्त्री-पुरुषांत हा विकार फार जोरानें बळावत चालला आहे.

आमचे अशिक्षित—अडाणी—बांधव या कामांत अद्यापीहि बरेच आरोग्यसंपन्न आहेत. परंतु उच्च (?) शिक्षणानें संस्कृत झालेले व म्हणूनच आपणास सर्वज्ञ समजणारे शहाणे तरुण स्त्रीपुरुष मात्र या रोगास बळीं पडत आहेत. राष्ट्रावर ही एक मोठीच आपत्ति आहे, असें अनेक विद्वान् डॉक्तरांचेंही मत आहे.

चहासारख्या उत्तेजक पेयांपासून धातुक्षीणता अधिक येते, हें शेंकडों वेळां सिद्ध झालेलें असून अनेक तरुणांमध्यें याचा प्रत्यक्ष अनुभवही स्पष्ट दिसत आहे. तथापि चहाचे पेले घशांत ओतणारे हरीचे लाल कांहीं कमी होत नाहींत, हीच अवनति होय.

वर सांगितल्याप्रमाणें अतिअभ्यास, वीर्यक्षीणता, चहा व दारू यांचें पान या सर्वांचें आकर्षण लागल्यामुळें या रोगास तरुण स्त्री-पुरुषांचे देहरूपी बिऱ्हाड सोडवतच नाहीं. कित्येक विद्यार्थी तरुण वयांतच **क्षयासारख्या** विकारांनीं जर्जर होऊन कायमची विश्रांति घेत आहेत. हल्लीं स्त्रियांमध्यें त्यांत विशेषतः तरुण व शिकलेल्या —सुधारलेल्या भगिनींत--**बाळंतरोग,** क्षय या सारखे रोग अधिक प्रमाणांत दिसून येतात, त्याचें कारण अशा भगिनींना प्रथम या नर्व्हस् डेबिलिटी या विकारानें ग्रासलेलें असतें, हें होय. प्रसूतीच्या वेळींच कित्येक स्त्रियांचा अंत झालेला दिसून येतो. हें प्रमाण अलीकडे आठ दहा वर्षांत तर फारच वाढलेलें आहे. यामुळें जन्मास आलेलीं कित्येक दुर्दैवीं मुलें चार आठ दिवस या लोकचा सहवास करून परलोकीं जातात. अर्थातच अर्भकांचीं मृत्युसंख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. बंधुभगिनींनो! ही अवनति बंद झाली नाहीं तर या मायदेशाचें नांवसुद्धां राहणार नाहीं, याची खात्री असूं द्या.

(७) **स्वच्छ व शुद्ध हवेंतील व्यायामाचा अभाव** हें या रोगास बरेंच बलवत्तर कारण आहे. अतीशय अभ्यास करून आलेली मानसिक क्षीणता भरून निघण्यास व्यायामाची मदत घेणें जरूर असते. परंतु आमचे तरुण–प्रौढ–विद्यार्थी फक्त बौद्धिक व्यायामाचा अतिरेक करून शारीरिक व्यायामाकडे फार दुर्लक्ष

करतात. त्यामुळें त्यांच्या शरीरांतील पचनादि व्यापार मंदावतात. अन्न नीटपणें पचत नाहीं, मलावरोध, डोकेदुखी व त्यापासून निद्रानाश इत्यादि विकार कायमचें ठाणें देतात. अशा माणसांत देशकार्य करण्याची धमक, उत्साह व तेजस्विता हे गूण कितपत असूं शकतील, याचा विचार प्रत्येकानेंच आपल्या मनाशीं करावा. कित्येक लोकांना घर सोडून बाहेर जाववत नाहीं. त्यामुळें ते घरांतच कांहीं थोडासा व्यायाम घेतात. व्यायामाकडे त्यांचें थोडेंतरी लक्ष असतें, ही समाधानाची गोष्ट होय. परंतु विद्यार्थी जनांच्या समुदायानें भरलेलीं ठिकाणें म्हणजे खुल्या हवेचीं व विरळ वस्तीचीं खेडीं नसून कुंद हवेचीं व दाट लोकवस्तीचीं शहरेंच असतात. अशा ठिकाणीं स्वच्छ व खुली हवा मिळण्याची फार अडचण पडते. त्यामुळें अशा जागीं खुल्या हवेंतील व्यायामाकडे लक्ष पुरविलें नाहीं तर हा विकाररूपी वाघ झडप घालण्यास तयार आहेच. अशा माणसास तरुण तरी कसें ह्मणावें ?

"जर जोम नाहीं तर तें तारुण्य कसचें ! !' या ह्मणीकडे लक्ष देऊन खरें तरुण झालें पाहिजे. असें होण्यास व्यायाम हें उत्तम साधन आहे.

वाईट संवयीमुळें आलेली धातुक्षीणता घालविण्याला स्वच्छ हवेंतील व्यायाम बरीच मदत करतो. या निसर्गतत्वाकडे दुर्लक्ष केल्यामुळें हा विकाररूपी राक्षस तरुण स्त्रीपुरुषांना ग्रासूं लागला आहे. समाजा ! इकडे लक्ष पुरवावें, असें अद्यापि तुला वाटत नाहीं काय ?

(८) अत्यंत दुःख, शोक, हर्ष वगैरे मनोविकार, दीर्घकाल रोग्याची सेवा करणें यांमुळें कित्येकांचे मनावर वाईट परिणाम होतात

व त्यापासून मेंदू, मज्जारज्जू व ज्ञानतंतू दुर्बल होऊन हा विकार होतो.

फाजील मानसिक श्रम, पूर्ण विश्रांतीचा अभाव, वाईट संवयी, शृंगारिक वाङ्मय वाचणें व पाहणें, वीर्यक्षीणता, अवेळीं व अपुरी झोंप, चहा व दारू यांचें पान, व्यायामाकडे दुर्लक्ष, नैतिक आचरणाशीं फारकत, दुःख, शोक, हर्ष वगैरे मनोविकार वगैरे अनेक कारणांनीं सृष्टिनियमाच्या विरुद्ध वर्तन घडत असल्यामुळें प्रकृतींतील **जीवनशक्ति** व प्रतिबंधकशक्ति फारच दुर्बल आणि कमी होते. मेंदूंतील परमाणू व मांसपिंड यांचा संकोच होतो, म्हणजे त्यांपासून नैसर्गिकपणें होणारा प्राणशक्तीचा पुरवठा व ओजस्विता यांचें प्रमाण अल्प होतें व त्यामुळें पुढील लक्षणें उद्भवूं लागलीं म्हणजे हा विकार झाला, असें समजावें.



४ रोगाचीं लक्षणें.



या विकाराची जाणीव करून देणारीं लक्षणें अनेक आहेत. पैकीं कांहीं महत्वाचीं चिन्हें येथें देत आहे.

बुद्धि व स्मृति कमी होते, थोड्याशा बौद्धिक श्रमानें दुर्बलता येते, वारंवार मस्तक पाठीमागचे बाजूस व ताळूवर दुखतें, कोणतेंही महत्वाचें काम करण्याचें धैर्य वाटत नाहीं, कार्यांत लागणारी धमक व उत्साह हीं कमीं होतात, चैन पडत नाहीं, आळस येतो, पचनक्रिया मंदावते, बद्धकोष्ठ—मलावरोध—उद्भवतो, गाढ झोंप मिळत नाहीं, मन संशयी बनतें, कित्येक रोगी एकच हकीकत अनेक वेळां सांगतात, काय माहिती सांगितली व काय नाहीं याचें त्यांना स्मरण राहात नाहीं, शरीर स्वास्थ्याबद्दल त्यांना संशय फार येत असतो.

"मला बरें वाटेल कां ? मी दिवसेंदिवस थकत चाललों, आतां मला कसचा गूण येणार ! मला व्यायामानें काय होणार ! औषध कोणतें घेऊं ? देशी कां विदेशी ? त्या नामांकित डॉक्टरनें-त्या राजवैद्यानें—असें असें वागण्यास सांगितलें आहे, पण तशा रीतीनें वागल्यास गूण वाटेल कां हो ?" अशा तऱ्हेच्या संशयी वृत्ति या रोगानें पछाडलेल्या मनुष्याच्या असतात. शारीरिक अशक्तता उत्पन्न होते, चक्कर येते, वरचेवर दम लागतो, हृदय अशक्त होतें व त्या-

मुळें हातपाय गार लागतात. अशा रोग्यास–हार्ट डिझीज–झाल्याची नेहमीं शंका येते, पाठ व कंबर दुखते, एखाद्या मणक्यांत जास्त कळ लागते, हातापायांत मुंग्या येतात व बधिरपणा उत्पन्न होतो. अशा प्रकारचीं अनेक लक्षणें या विकारांत होतात.

स्त्रियांमध्येंही त्यांत विशेषेंकरून आधुनिक सुधारणेच्या (! !) चरकांत सांपडलेल्या तरुण भगिनींत वरील लक्षणें फार दिसून येतात. गरोदरपणापासून अशक्तता वगैरे लक्षणें डोकावूं लागतात. व प्रसूतीच्या वेळीं आणि नंतर हीं लक्षणें आपलें विश्वरूप प्रगट करतात. कित्येक स्त्रियांमध्यें अकालीं गर्भपात–अबोर्शन्–Abortion हा विकार दिसून येतो. याच्या अनेक कारणांत गर्भाशयाचे ज्ञानतंतू अशक्त असणें हें बरेंच महत्वाचें कारण आहे. मेंदू व ज्ञानतंतू यांची दुर्बलता वाढल्यानें प्रसूतीनंतर थोड्या श्रमानें अगर एरव्हींही कंबर दुखणें, ओटीपोटांत दुखणें व मांड्यांस ओढ लागल्याप्रमाणें होणें, हात व पाय यांमध्यें वारंवार मुंग्या येणें, डोक्यांत मुंग्या आल्यासारखें होणें, पाठ ताठणें वगैरे मुख्य लक्षणें व अशक्तपणा, निद्रानाश हीं लक्षणें होऊं लागतात. अन्न नकोसें होतें, अंगावर दूध भरपूर येत नाहीं व त्यामुळें अर्भकाची उपासमार होते. आईचें आरोग्य चांगलें नसल्यानें या बालकांना जन्मल्याबरोबरच औषधावर राहावें लागतें, अर्थातच मुलाच्या शरीरांतील रोगप्रत्यनीक बल नाहींसें होत असल्यामुळें या वेळेपासून लमें रोगीं, अशक्त व अल्पायुषीं होतात. या रोगानें ग्रासलेल्या आईबापांचीं मुलें बहुशः फार काल जगत नाहींत, दैवयोगानें जीं जगतात, त्यांच्यामध्यें वरील प्रकार दृष्टीं पडतात. अशा तऱ्हेचे पाप्याचे पितर व निर्वीर्य बनलेले मानवप्राणी

आपल्या मायदेशाचा उद्धार तो काय करतील? " खायला काळ व धरणीला भार " या म्हणी प्रमाणें त्यांची अत्यंत शोचनीय स्थिति होते. यासाठीं याकडे आतां दुर्लक्ष करून चालावयाचें नाहीं.

अशा विकारानें अंमल केलेल्या स्त्रीपुरुषांमध्यें बीभत्स-वाईट-शृंगारिक पापवासनांच्या लाटा तर फारच येतात. त्यांना वाईट विचारांचा ध्यास लागलेला असतो. प्रत्यक्ष क्रिया घडण्याची ताकद नसते. पण मनाचा शृंगारिकपणा त्यांना मुळींच सोडीत नाहीं. त्यामुळें मेंदू व ज्ञानतंतू अधिकाधिक दुर्बल होत राहातात व हा विकार जोरावतो. अशा विकाराच्या माणसांत एकाद्या अवयवाला कांहीं विकार नसतां विकार झाला आहे, असा भ्रम असतो, हें विशेष लक्षण आहे. अशा रतीनें या विकाराचें स्वरूप लक्षांत येत असल्यामुळें हा विकार होणार नाहीं, अशा विषयीं झटणें हें प्रत्येकाचें कर्तव्य आहे.



५ प्रतिबंधक उपाय.



विकार होईपर्यंत त्याकडे दुर्लक्ष करून रोगानें ग्रासल्यावर जागें होणें व त्याच्या नाशाकरितां उपाय शोधीत राहणें हें " तहान लागल्यावर विहीर खणणें " या सारखें हास्यापद होईल. कित्येक वेळां रोग झाल्यावर प्रतिकार करण्यांत चांगलेंसें यशही येत नाहीं. यासाठीं रोग होऊं नये म्हणून नेहमीं दक्षता ठेविली पाहिजे. अशी दक्षता ठेऊन रोगापासून शरीराचा बचाव करणें यासच—**प्रतिबंधक** उपाय असें म्हणतात.

(१) आईबापांनीं सावधपणा ठेऊन रोगरूपी पापांचा सांठा मुलांकरितां सांठवूं नये. भावी पिढीचें सर्वस्वी कल्याण होईल, अशा रीतीनें वागण्याची फार महत्वाची जबाबदारी मातापितरांवर आहे. पायाच पोकळ व निःसत्व असल्यास सुंदर आणि टिकाऊ इमारत चढणेंच शक्य नाहीं. आपण अनाचार, अविचार व अधर्म करणें म्हणजे राष्ट्राचे भावी आधारस्तंभ निःसत्व—निर्वीर्य—करून ठेवण्याचें घोर पातक करीत आहों, ही जाणीव प्रत्येक आईबापांच्या अंतःकरणांत जागृत राहिली पाहिजे.

आज अल्प व अप्रौढ वयांतच आईबापांची पदवी मिळविण्याची घाई करणाऱ्या तरुण स्त्रीपुरुषांत राष्ट्रोद्धाराची महत्वाकांक्षा मुळीं वास करीत नाहीं. आपण राष्ट्राचे एक घटक आहोंत, आपणही राष्ट्रोन्नतीच्या गाडयास पुढें ढकलणें जरूर आहे, अशा तऱ्हेची

जागेपणाची हांक अद्यापी आमच्या बंधुभगिनींना ऐकूं येत नाहीं. अशा स्थितींत मातापितर होण्याची इतकी घाई कशाला ?

प्रौढ स्त्रीपुरुषांनीं उत्कृष्ट [1]ब्रह्मचर्य पाळून त्याचा धडा पुढील अल्पवयीं मुलांमुलींना शिकविला पाहिजे. एकंदरींत अनेक दृष्टींनीं विचार करून आपल्या भावी पिढींत जोम, तारुण्य, वीर्य, तेज व उत्साह हे गूण पूर्णपणें उतरतील, अशा रीतीनें स्वतःची वागणूक ठेवणें हें मातापितरांचें मुख्य कर्तव्य होय. आनुवंशिक रोग मुलां- मध्यें उतरूं नयेत अशासाठीं सावध राहणें एवढें आईबाप करतील तर पुष्कळ कार्यभाग होणार आहे.

(२) हल्लीं या नवीन मनूंत मुलांच्या मेंदूवर शिक्षणाचें ओझें फार पडूं लागलें आहे. हा बोजा सहन करण्याची ताकद मुलांच्या मेंदूमध्यें उरली नसल्यानें हें शिक्षणाचें ओझें कैमी झाल्याशिवाय मुलांचा मेंदू सामर्थ्य संपन्न होणार नाहीं, हें उघड आहे.

मेंदू व मज्जातंतू यांचीं जीं सूक्ष्मस्थानें—सेल्स्—त्यांचेवर अधिक काम पडल्यानें त्यांची झीज फार झपाट्यानें होत आहे. व योग्य विश्रांतीच्या अभावीं मेंदू व तदंगभूत वातवाहिन्या (नर्व्हज्) अत्यंत दुर्बल होत असून नर्व्हस् डेबिलिटीसारखे राक्षसी विकार ग्रासून टाकीत आहेत. त्यामुळें परंपरेनें अकालीं होणाऱ्या मानव संहारास आधुनिक शिक्षण मदतच करीत आहे. मेंदूला आतिशय काम पडल्यानें मेंदूची क्षीणता वाढते. याविषयीं पाश्चिमात्यांचीही ओरड

---

१ याची सांगोपांग माहिती आमच्या—"**गृहस्थाश्रमांतील ब्रम्हचर्य**" या पुस्तकांत मिळेल.

२ **देहवाक्चेतसां चेष्टाः प्राक् श्रमाद्विनिवर्तयेत ॥ वाग्भट ॥**

आहेच. सबब ही दिशा बदलली पाहिजे. इतका अभ्यासाचा बोजा नको आहे, अशा रीतीची चळवळ प्रत्येक आईबापांनीं व पालकांनीं केली पाहिजे. देशसेवक पुढारी, सार्वजनिक हिताकडे लक्ष पुरविणारे डॉक्टर्स, वैद्य, जनतेची सेवा करण्यासाठीं कंबर कसून पुढें आलेले कायदे कौन्सिलांचे सभासद यांनीं हा प्रश्न समाजापुढें आणून विद्याधिकारी व सरकार यांच्या मार्फत दाद लावून घेतली पाहिजे. शाळाखात्याचे अधिकारी व विशेषतः शिक्षक यांच्या हातीं या बाबद प्रत्यक्ष सुधारणा घडवून आणण्याच्या कामीं, पुष्कळ गोष्टी आहेत. तेव्हां विद्यार्थ्यांच्या मेंदूला निष्कारण श्रम पडणार नाहींत असें व नैतिक बुद्धिसामर्थ्य वाढेल, असें व्यावहारिकशिक्षण देण्याची त्यांनीं व्यवस्था करावी, एवढें तरी त्यांना सांगणें आहे.

राष्ट्रवीरांनों ! ! इकडे आपलें लक्ष जाऊन या भरतभूला कृतार्थ करालनां ? शिक्षणाच्या बाबतींत आईबाप अगर पालक यांनीं तातडीनें लक्ष पुरविण्याची वेळ येऊन ठेपली असल्यानें याचा सांगोपांग विचार करून पुढील पिढी शरीरानें व मनानें दुर्बल होणार नाहीं, अशाविषयीं पूर्ण काळजी घेणें हें प्रत्येकाचें कर्तव्य होय.

टीप-१ः–' रिटर्न टू नेचर ' या पुस्तकांतील मेंटल् अँन्ड फिजिकल वर्क या प्रकरणांत अॅडाफजस्ट म्हणतोः—" We ought to realize that excessive mental work, mental unrest, more than anything else, undermine health and destroy the peace of our soul, and our earthly hapiness.

भावार्थः—इतर कोणत्याही कारणापेक्षां अतीशय मानासिक श्रम व मानासिक अस्वस्थता ह्यामुळें आमचें आरोग्य खालावतें, आमची आत्मिक शांतता नष्ट होते आणि ऐहिक सुखाला आम्ही पारखे होतों, याची जाणीव ठेवावी.

(३) या बरोबरच आपल्या लहान अर्भकांच्या पोटांत चहा कॉफीसारखी घातुक, विषारी व उत्तेजक अशीं पेयें घातलीं जाणार नाहींत; यासाठीं फार काळजी घेतली पाहिजे. ही बाब अत्यंत महत्वाची असून याकडे आमचे विद्वान् (?) लक्ष देत नाहींत, याला काय म्हणावें? मुलांना अगदीं लहानपणापासून चहाची संवय करणारे मूर्खशिरोमणी कांहीं कमी नाहींत. उच्च शिक्षण घेणारे सुद्धां कित्येक विद्यार्थी आम्ही असे पाहिले आहेत. अशक्तता, डोकेदुखी, अपचन व वीर्यनाशाचीं चिन्हें हीं लक्षणें भरपूर असतांना अभ्यास करण्याला तरतरी-हुषारी-कोठून असणार? थोडासा अभ्यास केल्यानें डोकेदुखीसारखे विकार तीव्र होऊन चैन पडत नाहीं असें होते. अशा वेळीं चहाचे कप घशांत ओतून तात्कालिक उत्तेजकता आणण्याची खटपट आईबाप व विद्यार्थी करीत असतात, ही मोठी दुःखाची गोष्ट होय. पानावर भात वाढला असतांना सुद्धां तसेंच भरपूर जेवण झाल्यानंतर-शाळा, कॉलेज अगर कचेरी यांमध्यें जातांना चहा पिणारे नराधम कित्येक ठिकाणीं पाहण्यास मिळतात!!

नर्व्हस् डेबिलिटी हा विकार मुलांना होऊं नये म्हणून त्यांना चांगला सात्विक व शक्तिवर्धक असा खुराक दिला पाहिजे, याकडे पूर्ण दुर्लक्ष करून उलट चहाकॉफीसारखे वीर्य क्षीण करणारे पदार्थ देणें यासारखें घोर पातक दुसरें नसेल.

कालमान परिस्थितीकडे लक्ष देतां दिवसेंदिवस जीवन कलह फार तीव्र होत आहे, ही गोष्ट खरी; परंतु चहाच्या कपास लागणारें द्रव्य, दूध नाहीं तर निदान ताक खाण्यांत खर्च केल्यास पुष्कळच

हिताचें होईल. चहा टाकून ताक पिण्यांत देशाचें व आपलें अत्यंत हित असून मुलांच्या आरोग्यांत थोडी फार मदत केल्याचें श्रेय सहजीं मिळणार आहे. तरी याकडे आईबापांनीं, पालकांनीं आणि विद्यार्थ्यांनींही लक्ष पुरवावें.

चहाकॉफीचे दोन तऱ्हेनें वाईट परिणाम घडतात. भुकेस मंदपणा येतो, व झोंप येईनाशीं होते. त्यामुळें हळूं हळूं न समजतां पण खात्रीनें मेंदूच्या शक्तीचें व त्याबरोबर आरोग्याचें दिवाळें निघत जातें. ज्या व्यक्तीचा मेंदु मूळचा दुर्बळ असतो अगर आनुवंशिक मेंदूची दुर्बलता ज्यांत अधिक असते, त्यांना हा विकार होण्याचा फार संभव असतो. अशा लोकांनीं चहाकॉफी घेणें म्हणजे आपण होऊनच आपल्या घराला आग लावणें होय. ह्या आगीचा भडका प्रथमच न होतां कांहीं दिवस धुमसत राहून शेवटीं आकस्मिक दुष्परिणाम करीत असतो; हें ध्यानांत ठेवावें. **काळजाच्या विकारानें** अकस्मात् **मृत्युवश** होणें हें याचेंच उदाहरण होय.

(४) दुष्ट आहाराप्रमाणेंच मुलांना कसल्याही दुष्ट संवयी लागणार नाहींत, याकडेही आईबाप व पालक यांचें लक्ष गेलें पाहिजे.

आधुनिक विद्वान् म्हणविणाऱ्या लोकांत पाश्चिमात्य भावना उदय पावल्यानें या विषयाकडे लक्ष पुरविण्याची प्रवृत्ति फार कमी होऊं लागली आहे. फक्त यथाशक्ति द्रव्याचा पुरवठा करणें एवढेंच

---

१ आमचें—ताक व आरोग्य- हें पुस्तक पहावें.

२ याचा विशेष विचार आमच्या—हार्ट डिझीज व त्यावर उपाय—या पुस्तकांत केला आहे.

आपलें काम! असें आईबाप व पालक यांना वाटत असतें. व त्यामुळें मुलांच्या हालचालीवर आणि वागणुकीवर पालक व आईबाप कडक नजर ठेवीत नाहींत. अर्थांतच मुलें स्वेच्छाचारानें वागूं लागतात. नाटकासारखे शृंगारिक देखावे, प्रेममय शृंगारपूर्ण कादंबऱ्या यांपासून विद्यार्थ्यांच्या मनांत लहानपणापासूनच दुष्ट वासना हळूं हळूं वाढूं लागतात. व त्यांचा परिणाम हस्तप्रयोगानें वीर्यपात करण्यांत अगर शारीरिक दुष्ट संबंध करण्यांत होतो, असा अनेक विद्यार्थ्यांचे बाबतींत भरपूर लेखी पुरावा मिळाला आहे. अशा सृष्टिबाह्य वर्तनानें पुरुषत्वहीन, दुबळे व निरुत्साही बनलेले शेंकडो **खप्पड** आतां उमज पडूं लागल्यावर दुःखाची कहाणी वैद्य व डॉक्टर्स यांच्यापुढें सांगतात. परंतु ही दुःखदस्थिति समाजापुढें आणून जनतेचें लक्ष याकडे वेंधण्याची देशहिताची गोष्ट करण्यांत त्यांना लाज वाटते. अशा तऱ्हेचीं निःसत्व व दुबळीं **मानवीं पिशाच्चें** आमच्या देशांत झपाट्यानें वाढत आहेत, तोंवर भावी यशाची आशा दूर होय!

कित्येक आईबाप व पालक अगदीं लहानपणापासून मुलांना नाटकें, तमाशे पाहावयास नेतात. बरें वाईट, ग्राह्य अग्राह्य ह्या गोष्टी समजण्याची पात्रता मुलांच्या अंगीं नसल्यामुळें वाइटाकडे साहजिक मानवी मन धांवतें व त्याचाच धडा प्रथम शिकल्यास विद्यार्थ्यांची मनोभूमिका उच्च तऱ्हेची होत नाहीं. ही स्थिति पुढें या विकारास कारण होते. करितां मायबापांनों! आपण इकडे लक्ष पुरवून मुलांचा अपमृत्यु टाळा.

(५) **धार्मिक व नैतिक वागणूक ठेवणें** हा एक या रोगास प्रतिबंधक उपाय होय. मुलांच्या मनावर उत्तम ठसा उमटण्याला आईबाप व पालक यांचें वर्तन आदर्शभूत पाहिजे. मुलें नेहमीं अनुकरणप्रिय असतात. घरांत बाप अगर वडील भाऊ नित्य सकाळीं स्नान करून नमस्कार घालीत असतील तर तो गुण लहान मुलांतही सहजीं उतरतो.

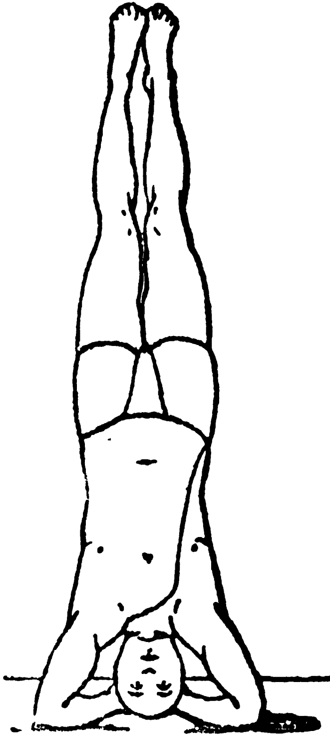
घरांतील उत्तम शिस्तीचा (होम डिसिप्लीन) परिणामही फारच उत्तम होतो. म्हणून मुलांचें शील व नैतिक आचरण फारच अनुकरणीय होईल, अशाविषयीं काळजी घेतली पाहिजे. भारतासारख्या धार्मिक ग्रंथांचें वाचन व नीतिपर गोष्टी सांगणें यापासून हा कार्यक्रम घडून येण्यास बरीच मदत होईल. एकंदरींत जेणेंकरून बाळपणापासून मुलांचीं मनें मजबूत व धैर्यवान होतील अशासाठीं झटलें पाहिजे. वाईट गोष्टीपासून मन परतवून तें चांगल्या गोष्टीकडे लावण्याचा धडा लहानपणापासूनच मिळाला तर तो अत्यंत यशस्वी होईल. एकाग्रता (कान्सेन्ट्रेशन्) अभ्यासानेंच साध्य करावी लागते. विकार झाल्यानंतर ही एकाग्रता करीन म्हटलें तर फारच त्रासाचें काम होतें. यासाठीं स्वतःच्या मनाच्या चंचलतेवर आळा घालण्याची शक्ति—सेल्फकंट्रोल—म्हणजे मनोनिग्रह याचें बीजारोपण बालपणापासूनच केलें पाहिजे.

प्राणायाम, संध्यावंदन, सूर्यास नमस्कार घालणें या गोष्टींचें महत्व मुलांना सांगून तीं मुलें नीटपणें या गोष्टी करितात किंवा नाहीं, याकडे लक्ष पुरविलें पाहिजे.

श्रीसूर्यास नमस्कार घालणें हा व्यायामाचा प्रकार बिनखर्चाचा, वाटेल तेथें करतां येण्यासारखा साधा असून अत्यंत महत्वाचा

आहे. त्यांतून भक्तिपुरःसर श्रीसूर्यनारायणास नमस्कार[1] घातले तर आत्मिक उन्नति होते. यापासून हृद्रोग (हार्ट डिझीज्), मेंदू व ज्ञानतंतू यांची दुर्बलता—नर्व्हस् डेबिलिटी-, क्षय—कंझमशन्— यांसारखे भयंकर रोग टाळतां येतात.

(६) **शीर्षासन करणें**—हा उपाय या रोगास प्रतिबंधक व नाशक आहे. प्रथमपासून हें आसन कमीतकमी पांच मिनिटें करीत असल्यास मेंदु, मज्जारज्जू व ज्ञानतंतू यांची कार्यक्षमता व जीवनशक्ति यांची वाढ होत राहते. शरीरांतील बऱ्याच महत्वाच्या अवयवांना कांहीं वेळ विश्रांति मिळून ते अवयव पुनः उमेदीनें व नेटानें काम करूं लागतात. मेंदूकडे स्पायनल फ्लुईडचा[2] सांठा कमी पडल्यास त्याचा पुरवठा करण्यास हें आसन फारच उपयोगीं आहे. याशिवाय



शीर्षासन.

१ या संबंधीं विशेष माहिती आमच्या नमस्कार पुस्तकांत मिळेल.
२ पाठीच्या कण्यांतील मज्जारज्जूंतून मेंदूकडे वाहणारा पातळ पदार्थ.

या **शीर्षासनाचे** उपयोग अत्यंत यशस्वी आहेत.

(७) **नियमित आहारविहार** ठेवणें अत्यंत जरूर आहे. आहार-खाणें—यांमध्यें सात्विकपणा पाहिजे. दूध, ताक, जोंधळा, गहू, तूप, लोणी, तूर, मुग, केळें, डाळिंब वगैरे पदार्थांचा समावेश सात्विक अन्नांत होतो. चहा, मद्य, मांस, भजी, चिवडा, कांदा—लसूण वगैरे पदार्थ राजस व तामस अन्नें होत.

सात्विक पदार्थ खाण्यानें शक्ति, उत्साह, वीर्य, तेजस्विता यांची वाढ तर होतेच. परंतु आत्मिक उन्नति होण्याला सात्विक आहार करणेंच जरूर आहे. राजस व तामस अन्नें खाण्यापासून अनेक प्रकारच्या दुष्ट वासना, अधर्म प्रवृत्ति व कामलोलुपता या दुर्गुणांची वाढ होत असल्यानें असे पदार्थ सेवन करूं नयेत. सात्विक पदार्थांचा त्याग व इतर पदार्थांचें सेवन यांपासून शरीरांतील रोग-प्रतिबंधक शक्ति कमी होते, करितां याकडे लक्ष पुरवावें.

खाण्यामध्यें नियमितपणा व शास्त्रीयतऱ्हा पाहिजे. एखादा पदार्थ अधिक रुचकर लागतो, म्हणून तो जास्त खाणें चांगलें नव्हे. तसेंच भरपूर अन्नसेवन करून लागलींच शारीरिक अथवा मानसिक श्रम करूं लागणें हें श्रेयस्कर नाहीं. त्या त्या श्रमाच्या व धंद्याच्या मानानें पचण्यास योग्य होईल असें अन्न योग्य प्रमाणांतच घेतलें पाहिजे.

---

२ पंडीत श्री० दा० सातवळेकर, पोस्ट—औंध, जि. सातारा—यांच्यां **वैदिकधर्म** व **पुरुषार्थ** या मासिकांमध्यें शीर्षासनाबद्दल विस्तृत विवेचन आहे, तें पाहावें.

(८) **उषःकालीं** ब्राम्हमुहूर्तावर[1] उठावें. म्हणजे चार घटका रात्र राहिल्यावर उठणें अत्यंत श्रेयस्कर आहे. रात्रीं लवकर निजावें, जागूं नये. यापासून जीवनशक्ति तीव्र बनून या रोगाचा प्रतिबंध होतो. उषःकालची अमृतमय हवा फुफ्फुसांमध्यें गेल्यावर त्यांतील प्राणमय तत्वें शरीराकडून शोषलीं जातात, व त्यांचा फायदा मेंदू, मज्जारज्जू व ज्ञानतंतू यांना मिळून ते सतेज बनण्यास चांगलीच मदत होते, करितां याकडे लक्ष पुरवावें.

(९) **कलाकौशल्याच्या** धंद्याकडे मन वेंधणें हा उत्कृष्ट प्रतिबंधक उपाय आहे. चित्रकला, गायनवादन, विणकाम वगैरे हलकीं कामें करण्यांत वेळ घालवावा. एकाच प्रकारचें बौद्धिक व मानसिक श्रम केल्यानें मेंदू, मज्जारज्जू व ज्ञानतंतू यांना थकवा येऊन तें काम कंटाळवाणें होतें. परंतु निरनिराळ्या चित्रकला वगैरे कलांमध्यें मन गुंतविल्यानें मेंदू वगैरेच्या कांहीं भागास विश्रांति मिळते. गाडी चालण्यासाठीं जसें वंगण करतात त्याचप्रमाणें मेंदू वगैरे भागांस गायनवादनादिकांनीं विश्रांति देणें हें वंगण होय. यापासून मेंदू वगैरे अवयवांमध्यें झालेली झीज भरून येण्यास मदत होते. मनाची प्रसन्नता वाढल्यामुळें शरीरांत असणारें रक्तांतील **जीवन सामर्थ्य वीर्यमय** होतें. अर्थातच आरोग्य संवर्धनाचें महत्वाचें कार्य घडून येतें, हें निराळें सांगावयास नकोच.

---

१ ब्राम्हे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत् स्वस्थोरक्षार्थमायुषः ॥ अष्टांगहृदय ॥

अशा रीतीनें शुद्ध व पवित्र आचरण, मनोनिग्रह, योग्य आहार, प्राणायाम, नमस्कार इतके पहारेकरी शस्त्रें घेऊन जय्यत तयार असल्यास ह्या विकाराची स्वारी शरीररूपी गडावर होणें अशक्य आहे. कदाचित् कालपरत्वें हा प्रसंग आल्यास पूर्वशक्तीच्या शारीरिक, मानसिक व नैतिक शिलकीवर सहजीं तरून जातां येईल. यासाठीं या प्रतिबंधक उपायाकडे प्रत्येकानें पूर्ण लक्ष पुरवावें.



६ रोगनाशक सामग्री.





विकार होऊं नये यासाठीं जपणें हें पहिलें कर्तव्य होय. दुर्दैवानें हा विकार अंमल गाजवूं लागल्यास त्याचा संहार कशा रीतीनें करावा, हा प्रश्नही फार महत्वाचा आहे. हा रोग जडलेल्या माणसास कांहीं दिवस पूर्ण विश्रांति देणें हा पहिला उपाय होय.

प्रत्येकाच्या मेंदूची शक्ति अजमावून त्याप्रमाणें तारतम्यानें शारीरिक व मानसिक श्रमाचा बोजा कमी करावा. अनेक तऱ्हेच्या मानसिक श्रमांमुळें मेंदूस दौर्बल्य आलें असल्यास त्यानें कोणतेंही काम करूं नये.

स्वच्छ व मोकळ्या हवेंत फिरणें, शक्य असेल तर रानांत एकांतीं जाऊन राहणें अगर पवित्र अशा आश्रमांत जाऊन राहणें या गोष्टी विशेष अंमलांत आणाव्या.

आघातजन्य, आनुवंशिक अगर स्वसंपादित यांपैकीं कोणत्याही कारणानें हा विकार घडलेला असो. हे वरील उपाय त्या सर्वांना उत्तमोत्तम होत.

कुटुंब व्यवस्था, नोकरीची दगदग, अभ्यासाची काळजी वगैरे मामसिक त्रास उत्पन्न करणाऱ्या गोष्टी शक्य तितक्या टाळ-

ण्याची व्यवस्था करून एकांतीं स्वस्थ राहावें. आजारी स्थितींत आप्तइष्टांचीं पत्रें सुद्धां न येतील अशी तजवीज आगाऊच केलेली चांगली. यापासून या विकारांत फायदा होतो.

(२) दीर्घश्वसन, श्वासाची तालबद्धता व प्राणायाम हे उपाय या रोगास फारच उत्कृष्ट होत. स्वच्छ मोकळया हवेंत जाऊन बसावें. मांडी घालून पाठीचा कणा ताठ राहील व मानही सरळ होईल अशा स्थितींत बसावें. पोट आंत ओढून घ्यावें. छातीचा भाग थोडासा पुढें ताणावा. तोंड मिटावें व नाकानें हळूं हळूं श्वास आंत घ्यावा. यावेळीं दोनही नाकपुडयांनीं हवा आंत घेणें शक्य असल्यास तशी घ्यावी. श्वासाबरोबर फुप्फुसांत गेलेली स्वच्छ हवा थोडा वेळ फुप्फुसांत धरून नंतर नाकानेंच हळूं हळूं बाहेर सोडावी. यास दीर्घश्वसन—डीप ब्रीदिंग—असें म्हणतात. यास **भस्त्रिका** असें नांव दिल्यासही चालेल. हा उपाय प्रथम बरेच दिवस करावा, म्हणजे श्वासाचा समतोलपणा येऊं लागतो. तालबद्ध श्वसनाची संवय झाली म्हणजे इंद्रियांवर ताबा चालवितां येतो. यानंतर मनाची एकाग्रता करण्यास शिकावें. उदाहरणार्थ—कांहीं मिनिटें एका विशिष्ट पदार्थाकडे अगर ईश्वरमूर्तीकडे मन लावण्याचा संकल्प करून तसें करण्यास शिकावें. थोडयाच दिवसांत मनास एकाग्रतेची संवय होऊं लागते.

एवढी तयारी झाल्यानंतर—**प्राणायामाचा** अभ्यास करावा. प्राणायाम करणें हा प्रकार योगापैकीं असल्यानें त्यांमध्यें चांगली सावधगिरी बाळगावी. सुरवातीस कांहीं दिवस करावयाचा व नंतर

एकदम बंद ठेवावयाचा, असें कधींहीं करूं नये. त्याचप्रमाणें प्राणायामाच्या शास्त्रीय पद्धतीकडे पूर्ण लक्ष असूं द्यावें. हा प्राणायामाचा प्रकार धोक्याचा आहे, सबब याचा नाद कोणी धरूं नये, अशी भीति कित्येक समंजस माणसें घालतात. अशी भीति घालण्यांत विचाराचा भाग बराच कमी आहे असें म्हणावें लागतें. कारण आर्य लोकांनीं आठ वर्षांच्या लहान बटू पासून तो थेट वृद्धापर्यंत सर्वांना प्राणायामाचा उपदेश केला आहे. इतकेंच नव्हें परंतु हा प्राणायाम नित्य कृतींत उतरावा, यासाठीं नित्याच्या धार्मिक विधीमध्यें त्याचा समावेश करून ठेवला आहे. हजारों वर्षांपासून हा प्राणायाम लहान मुलेंही करीत होतीं. त्यांच्यामध्यें कोणत्याही प्रकारचा बिघाड झालेला नव्हता. परंतु हल्लीं सुमारें एका शतकापासून हा धार्मिक प्रकार बहुतेक लुप्त झाल्यामुळें **प्राणायाम** हा शब्द उच्चारतांच भीति वाटूं लागते. हा आमच्या अधोगतीचा परिणाम होय. प्राणायामाचा नव्हे.

स्वामी विवेकानंद यांच्या **राजयोग** या पुस्तकांत प्राणायामासंबंधानें बराच तात्विक विचार केला आहे, तो जिज्ञासूंनीं जाणत्याकडून समजावून घ्यावा.

प्राणायामासंबंधानें स्वामी रामतीर्थ म्हणतातः—

“ चित्त अस्वस्थ असतां, मस्तक फिरत असतांना व मन उदास असेल, अशावेळीं प्राणायाम करा. म्हणजे तुमच्या मनाला तावडतोब शांति मिळेल. मनाची एकाग्रता होत नसेल व त्यामुळें तुमचे विचार सुव्यवस्थित होत नसतील तर प्राणायाम करा.

यानें तुम्ही **मनोनिग्रह** करूं शकाल. तुमचे विचार सुसंबद्ध होतील. पोटदुखी, डोकें दुखणें हृद्रोग हे व यासारखे दुसरे रोगही प्राणायामानें पूर्ण बरे होतात.[1]"

हा शास्त्रीय उपाय स्वानुभवाची जोड देऊन स्वामीजींनीं सांगितला आहे. (स्वामी रामतीर्थ, भाग तिसरा पहा.)

प्राणायामाची माहिती खालीं लिहिल्याप्रमाणें:—

सुखासनावर मांडी घालून बसावें. पाठ ताठ, डोकें वर उचललेलें व छाति पुढें आलेली (छाति वांकवून व पाठीस पोंक काढून बसूं नये) असावी. नाकाच्या अग्रभागीं दृष्टि लावावी. पुढें एखादी प्रत्यक्षमूर्ति अगर मूर्तीचा फोटो ठेऊन त्याकडे नजर लावावी. अशा-रीतीनें बसलें पाहिजे. ही पूर्व तयारी झाली म्हणजे ज्या नाकपुडीं-तून वायु वहात असेल त्या नाकपुडीनें हळूहळू श्वास आंत घ्यावा. असें करतांना दुसरी नाकपुडी त्याच बाजूकडील हाताच्या अंगठ्यानें दाबून धरावी व श्वास आंत घ्यावा. श्वास आंत घेण्याच्या या क्रियेस **पूरक** असें म्हणतात. मनाला स्वस्थता येईपर्यंत ही क्रिया चालू ठेवावी. पुरेसा वायु आंत घेतल्यावर दुसऱ्या नाकपुडीस कनिष्ठिका व अनामिका या बोटांनीं दाबून ती बंद करावी. अशा स्थितींत तोंडावाटें श्वास बाहेर जाऊं देऊं नये. आंत घेतलेल्या वायूमुळें सर्व पोट फुगविलें पाहिजे व फुप्फुसें हीं सर्व भरून गेलीं पाहिजेत. नंतर तसाच थोडा वेळ वायूचा निरोध करावा. या स्थितीस **कुंभक** असें म्हणतात.

---

१ प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोग परिक्षयः । अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोग समुद्भवः ॥ १ ॥

यापुढें वायु आंत राहणें शक्य नाहीं, असें वाटूं लागलें कीं, ज्या नाकपुडीनें श्वास आंत घेतला असेल तीच फक्त दाबून दुसरी नाकपुडी मोकळी करावी व तिच्या द्वारानें हळूहळू वायु बाहेर सोडावा. याला **रेचक** असें म्हणतात.

पूरकाच्या चौपट वेळ कुंभक व दुप्पट वेळ रेचक करावा. उदाहरणार्थः—एक मिनिटपर्यंत पूरक केला तर चार मिनिटें कुंभक करावा व रेचक दोन मिनिटें पर्यंत करावा. एक दोन सेकंदापासून हा काल वाढवावा. एकदम वाढवूं नये. कित्येक मंडळी स्वास्थ्य लवकर मिळावें, या हेतूनें प्राणायामाचें प्रमाण एकदम बरेंच वाढवितात. कांहीं कामांत गुंतल्यास चार चार दिवस प्राणायामाकडे मुळींच पहात नाहींत. एका दिवसांत कधीं एकवेळ प्राणायाम करतात तर कधीं तीन चार वेळां प्राणायाम करूं लागतात. नियमित वेळ नाहीं, पद्धत नाहीं अगर मनाची एकाग्रता नाहीं, अशा रीतीनें प्राणायाम करणें म्हणजे रोगांस बोलावून आणणें आहे, हें प्रत्येकानें लक्षांत ठेवावें. अशास्त्रीय तऱ्हेनें प्राणायाम करूं लागल्यास हा रोग अधिकच वाढेल. यासाठीं योग्य तज्ज्ञ मनुष्य पाहून त्याचेकडून प्राणायामाची प्रत्यक्ष माहिती घ्यावी. तसा गुरु न मिळाल्यास हा प्राणायामाचा उपाय करूं नये. इतर उपाय करावे.

पूरक, कुंभक व रेचक करीत असतांना प्रकृति स्वास्थ्यासंबंधीचे विचार चालू ठेवावे. हल्लीं निरनिराळ्या तऱ्हेचीं अनेक श्वसनें निघालीं आहेत. तीं श्वसनें विशिष्ट भागालाच हवेचा पुरवठा

करून व्यायाम देतात—परंतु प्राणायामानें सर्व तऱ्हेच्या श्वसनांपासून मिळणारे फायदे मिळतात, इतकेंच नव्हे, तर प्राणायाम हा एक उत्तम तऱ्हेचें पूर्ण श्वसन होय. फासळ्याचीं हाडें प्रसारण करणाऱ्या श्वसनास—रिब् स्ट्रेचिंग ब्रीदिंग—असें नांव देतात—व छाती प्रसरण करणाऱ्या श्वसनास—चेस्ट एक्सपँडिंग-असें म्हणतात. या श्वसनांचा अभ्यास करण्याकडे लोकांची प्रवृत्ति असते. परंतु योगाचे प्राणायामापासून अनेक फायदे होत असून देखील इकडे समाजाचें लक्ष जात नाहीं, हेंच अधोगतीस कारण होय. त्रिकालज्ञ ऋषींनीं हा प्राणायाम ब्राम्हण, क्षत्रिय व वैश्य यांना नित्यकर्मांत नेहमीं करण्यास सांगितला असून तिकडें पूर्ण दुर्लक्ष करावयाचें व ऋषींप्रमाणें सशक्त, आणि तेजस्वी बनण्याची हाव मात्र धरावयाची ! ! मग हें साध्य गांठणें कसें शक्य होईल याचा विचार ज्याचा त्यानें करावा.

प्राणायामापासून श्वसनेंद्रियांच्या सर्व स्नायूंना योग्य व्यायाम मिळून त्यांचें चलनवलन नीटपणें होतें. फुप्फुसें व फासळ्या यांचें पूर्ण प्रसरण होतें. सर्व श्वसनस्नायू उपयोगांत आणल्या कारणानें छातींतील अगदीं वरच्या फासळ्या सुद्धां योग्य रीतीनें प्रसरण पावतात.

प्राणायामानें मध्य पटल—डायाफ्राम—ताणला जाऊन तो खालील फासळ्यांना खालीं ताणतो. त्यामुळें त्या फासळ्याही मजबूत होतात. फुप्फुसांतील सर्व भाग व त्यांतील बाजूच्या कोपऱ्यांत असणारे वायुकोश—एअर सेल्स्—या सर्वांना प्राणवायूचा भरपूर पुर-

वठा करणारा उत्तम उपाय प्राणायामच होय. म्हणून या उपाया-कडे विशेष लक्ष गेलें पाहिजे.

एवढें मात्र पूर्ण लक्षांत असावें कीं, प्राणायाम करतांना ताल-बद्ध श्वसन पाहिजे. सावकाश व धिम्मेपणानें श्वास आंत घेणें व तशाच तऱ्हेनें बाहेर सोडणें या क्रिया केल्या पाहिजेत. घाईनें श्वास आंत खेंचून झटकन बाहेर सोडणें ही क्रिया अनेक रोगांना कारण होते. यासाठीं प्राणायामाच्या शास्त्रीय रीतीकडे पूर्ण लक्ष असूं द्या. या नर्व्हस् डेबिलिटी रोगांत प्राणायाम फार जलद फायदा करितो, असा अनुभव आहे. तेव्हां **तज्ज्ञ मनुष्याकडून हा करण्यास शिकावें.**

(३) **व्यायाम**—व्यायामाच्या तत्वाकडे पूर्ण लक्ष देऊन या विकाराच्या बिकट स्थितींतही मानवेल तो व्यायाम घेतल्यानें हा विकार कमी होऊं लागतो, असा अनुभव आहे.

सकाळच्या मोकळ्या व स्वच्छ हवेंत प्राणसंरक्षक तत्व अथवा जीवनशक्तिसंवर्धक तत्व भरपूर असल्यानें अशा वेळीं फिरावयास जाण्यानें शरीरास प्राण विद्युत्चा योग्य पुरवठा होऊन दुर्बल झालेले ज्ञानतंतू उत्तेजित होतात.

सकाळच्या प्राणमय हवेंतील विद्युतचा प्रवाह मेंदूपर्यंत जाऊन पोंचत असल्यामुळें मेंदूची तरतरी वाढून तो पूर्ण उत्साही बनण्यास बरीच मदत होते.

चालतांना छाति वांकवून व खांदे पुढें आणून चालूं नये. खांदे मागें न्यावे व छाती रुंद करून पुढें आणावी. अशा स्थितींत

चालत असतांना दीर्घश्वसन—डीप ब्रीदींग—करावें. म्हणजे येथें याचा अर्थ इतकाच कीं भरपूर हवा छातींत घ्यावी व बाहेर सोडावी. यामुळें फार फायदा होतो.

सकाळीं व सायंकाळीं डोंगरावर फिरावयास जावें. झोंप घेण्यापूर्वीं लांब फिरण्याचा व्यायाम झाल्यानें रोग्यास चांगली झोंप येते. क्षेत्राचे ठिकाणीं अगर सृष्टि सौंदर्य विपुल पहावयास मिळेल अशा ठिकाणीं प्रवास करावा, अगर समुद्र प्रवास करणेंही अत्यंत हितकर होय.

नियमितपणें व्यायाम घेणें हा उपाय या विकारास अत्यंत प्रशस्त आहे. व्यायामाचे प्रकार अनेक असून कित्येक व्यायाम विशिष्ट अवयवांनाच मजबूत करणारे आहेत. तशा प्रकारचे विशेष तऱ्हेचे व्यायाम न घेतां सर्व शरीरावर त्यांत विशेषतः मेंदूवर सुपरिणाम घडवून आणणारा व्यायामच घेतला पाहिजे. या व्यायामामुळें मेंदूंतील चैतन्यशक्ति जागृत होऊन ती सर्वत्र पसरली पाहिजे.

अनाहत प्राणचक्रास—सोलार[१] प्लेक्ससूयास—विशेष गति मिळून त्याचें कार्य उत्तेजित झाल्यानें ओजरूपी प्राणद्रव्य मस्तकांतील सहस्रदल चक्रांत व मेंदूंत संचित होतें. अशा प्रकारचें कार्य घडवून आणण्याचें सामर्थ्य कांहीं व्यायामामध्यें आहे.

योगशास्त्रांत सांगितलेलीं आसनें विशेषतः शीर्षासन व मयूरासन यांपासून हें कार्य बऱ्याच अंशीं घडून येतें. ज्ञानतंतूंचा अशा-

१ सिंपथेटिक सिस्टीम मधील ज्ञानतंतूंनीं बनलेलें कमलाकार जाळें—यासच ॲब्डामिनल् ब्रेन असें म्हणतात.

क्तपणा घालविण्यास शीर्षासनाचा उपयोग अत्यंत यशस्वी होतो, असा अनुभव आहे.

शीर्षासन करण्याची रीति अशी:—एका मऊ कापडाची चौपदरी घडी करून जमिनीवर ठेवावी. दोन हातांची गुंफण करून ती गुंफण डोक्याचे मागील बाजूवर मानेजवळ धरावी. दोन हातांचीं कोंपरें व डोक्याचा मागील भाग अशीं तीन अंगें जमिनीवर टेंकवावीं व पाय वर करावे. प्रथम एकाद्या भिंतीच्या कोपऱ्यास भिंतीच्या आधारें हें आसन करावें. बराच अभ्यास झाल्यावर भिंतीचा आधार सोडावा. हें आसन प्रथम ५।६ सेकंद पर्यंतच करावें. पुढें प्रत्येक दोन दिवसांनीं आठ सेकंद वाढवावें. क्रमानें एक मिनिटापर्यंत हें आसन होऊं लागलें म्हणजे आठ दिवस एक मिनिटापर्यंतच हें आसन करावें. पुढें प्रत्येक आठ दिवसास एक मिनिट आसनाची मुदत वाढवावी. याप्रमाणें पांचमिनिटें पर्यंत हें आसन करूं लागावें. पुढें हळूंहळूं दोन महिन्यांत पंधरा मिनिटें पर्यंत हें आसन करूं लागावें. अशा रीतीनें क्रमाक्रमानें हें आसन करूं लागल्यास अत्यंत फायदा होतो. एकदम याचें प्रमाण पांचमिनिटांपर्यंत वाढविणें योग्य नाहीं. तसें करण्यानें फायद्यापेक्षां तोटा अधिक होतो, हें लक्षांत ठेऊन वागावें. तसेंच हें आसन बंद करणेचें झाल्यास क्रमाक्रमानें याचा काल कमी करून बंद करावें. असें केल्यानें आलेला गूण कायम टिकतो. प्रथम हें आसन सकाळीं दोन तास दिवस येण्याचे पूर्वीं करावें. आसन केल्यानंतर निदान अर्धातास कांहीं खाऊं नये. आसन करण्यापूर्वींही कांहीं खाऊं नये अगर चहा पिऊं नये. याचप्रमाणें सायंकाळीं

जेवणापूर्वी हें आसन करावें. दोहोंवेळां हें आसन केल्यानें लवकर फायदा झालेला अनुभवास येतो.

शीर्षासनाचे रक्तवहमंडलावर अनेक सुपरिणाम घडून येतात. शरीरसंवर्धन-फिजिकल्कल्चर-करण्यास शीर्षासनच विशेष उपयोगी आहे. शीर्षासन करून मेंदूपासून हृदयापर्यंत कोणत्याही अवयवावर चित्तैकाग्र्य केलें असतां त्या अवयवास रक्ताचा विशेष पुरवठा होईल. रुधिराभिसरणावर वातवहमंडळाच्या (वातवहमंडल-नर्व्हस्सिस्टीम्.) शक्तीचा ताबा आहे. विशिष्ट अवयवाकडे जेव्हां रक्ताची जरूरी असते, त्यावेळीं या शक्तीच्या योगें तिकडील धमन्या विकास पावतात व रक्ताचा पुरवठा होतो. शीर्षासनापासून वातवहमंडलास नवीन चैतन्य उत्पन्न होतें. मेंदूस ताज्या रक्ताचा पुरवठा अपूर्ण झाल्यास डोकें दुखणें, भणाणणें, अंधारी येणें, डोळ्याची आग होणें वगैरे लक्षणें होऊं लागतात. यावेळीं शीर्षासन केल्यानें मेंदूस ताजें रक्त मिळून तो उत्साहपूर्ण बनतो. या विकारांत बहुधा या तक्रारी असतातच. त्यामुळें या आसनाचा उपयोग चांगला होतो.

शीर्षासन करून नवीन विपुल रक्तानें प्रत्यहीं मेंदूचे सर्व भाग धुवून पुष्ट केल्यास पुढें जडणारे मेंदूचे विकार जडण्याची भीति बहुधा राहात नाहीं. मेंदूचे रोग नाहींसे करण्यासाठीं किंवा मेंदू पुष्ट करण्यासाठीं शीर्षासन करतांना ब्रम्हरंध्राचें ध्यान करावें. त्यायोगें रक्त प्रवाह विशेष जोराचा मिळतो. अशा तऱ्हेचे फायदे या

आसनापासून होत असल्यानें या रोगास प्रतिबंधक व संहारक असा दुहेरी फायदा करणारा उपाय **शीर्षासन** हा आहे.

ज्ञानतंतूंचा अशक्तपणा घालविण्यास व ॲब्डामिनल् ब्रेनचें सामर्थ्य वाढविण्यास सोपा व साधा व्यायाम म्हणजे श्रीसूर्यनारायणास साष्टांग नमस्कार घालणें हा होय. यापासून प्राणवायूवर ताबा मिळवितां येतो.

स्वाधिष्ठान चक्रांतील गतिमंदत्व हेंच वीर्यक्षीणतेला बहुधा कारण असतें. हें चक्र मूलाधार—पेल्व्हिक्—व नाभि यांच्या मध्य भागीं असून त्यास-हायपोग्यास्ट्रिक् प्लेक्सस्-असें म्हणतात. या चक्राची गति या नमस्काराच्या व्यायामापासून वाढत असल्यामुळें वीर्यक्षीणता जाऊन **वीर्यरक्षण** होऊं लागतें, ही यांत विशेष गोष्ट आहे.

वीर्यरक्षण हाच तर विद्यार्थ्यांचा—तरुणांचा—मुख्य पाया आहे. " ब्रम्हचर्य हेंच जीवन व वीर्यनाश हाच मृत्यु " हें तत्व नेहमीं प्रत्येकानेंच त्यांत विशेषतः विद्यार्थ्यानें पूर्ण लक्षांत ठेविलें पाहिजे. सर्वसाधारणपणें एक लाखास एक हें प्रमाण रक्त व वीर्य यांचें असतें. एक लाख रक्ताचे थेंब खर्चीं पडावेत तेव्हां कुठें एक वीर्याचा बिंदु बनतो. यापेक्षां हें प्रमाण कमी पडूं लागलें म्हणजे वीर्यक्षय

---

१ या संबंधाची विशेष माहिती भिषग्विलास-पुस्तक २९-अंक९-१० यांतील प्रो. कुवलयानंद यांच्या लेखांत पहावी.

होण्याची सुरवात होते. वीर्यक्षयापासून प्राणिक तैजसत्तत्व जें **ओज** तें क्षीण होऊन प्राणचक्रांतील-सिंपथेटीक नर्व्हस् प्लेक्ससीस्- कार्य नीटपणें चालत नाहीं. हे सर्व दुष्परिणाम टाळून सामर्थ्य संवर्धन करणारा रामबाण उपाय नमस्काराचा व्यायाम हाच होय.

नमस्कारामुळें पैल्हिक नांवाच्या चक्रावर परिणाम घडून तेथील **कुंडलिनी** नांवाची शक्ति जागृत होते. या शक्तीस चैतन्यविद्युत्-व्हायटल् एनर्जी-असें म्हणतात. ही पृष्ठवंशरज्जूंतून-सुषुम्नेंतून-(यासच स्पायनलकॉर्ड असें नांव आहे.) वहात असते. ही चैतन्य-विद्युत् सुषुम्नेंत ऊर्ध्व करावयाची असते. त्यामुळें ही शक्ति मेंदूंत संचित होते. या क्रियेला नमस्काराचा व्यायाम मदत करितो.

पाश्चिमात्य लोकांनीं मेंदू व हृदय यांमध्यें रुधिराभिसरण चांगलें झाल्यामुळें त्या त्या अवयवांची वाढ चांगली व्हावी या हेतूनें मानेचा व्यायाम सांगितला आहे. यांतील मुख्य तत्व म्हणजे स्टर्नो-क्लीडो मॅस्टाईड-मानेचे स्नायू-यांना विशेष व्यायाम घडतो हेंच होय.

हें तत्व नमस्काराचे व्यायामापासून पूर्णपणें साध्य होतें. या-साठीं हा व्यायाम प्रत्येकानें जरूर घ्यावाच. या नर्व्हस् डेबिलिटीच्या

१:—या मज्जातंतूंच्या दुर्बलतेच्या विकारांत हें ओज क्षीण होत असतें, त्यामुळें या रोग्यांत ओजक्षीणतेचीं लक्षणें भरपूर दिसून येतात. तीं अशीं:—" ओजः क्षीयेत कोपक्षुद्ध्यान शोकश्रमादिभिः । बिभेति दुर्बलोऽभीक्ष्णं ध्यायति व्यथितेंद्रियः । विच्छायो दुर्मना रूक्षो भवेत् क्षामश्च ......॥ अष्टांग हृदय, सूत्रस्थान, अ. ११. ॥

हींच लक्षणें हा रोग ओळखण्यास पुरेशीं आहेत. आर्यवैद्यकानेंही याचा विचार केलेला आहे, हें विशेष होय.

विकारानें ग्रस्त झालेल्या इसमास हा व्यायाम नवीन चैतन्य-जीवन-देईल यांत संशय नाहीं. स्वच्छ उघडया हवेंत हा व्यायाम घ्यावा. फक्त हा व्यायाम करतांना अंगावर वाऱ्याचा झोत येऊं नये एवढीच खबरदारी घ्यावी.

(४) तेलाचें मर्दन सर्वांगास करणें हा उपाय या रोगास हितकारक होतो. मर्दनामुळें सृष्टिदेवीच्या नैसर्गिक क्रियेस बरीच मदत होते.

शरीराच्या खालील भागांतील अशुद्ध रक्त हृदयाकडे आणण्या-साठीं उत्सर्गनिष्ठांची-पडद्यांची-फार मदत होते. हे पडदे कमजोर झाल्यास रुधिराभिसरणास बराच त्रास होतो. हा त्रास चुकवावा व रुधिराभिसरणाची क्रिया उत्तम तऱ्हेनें चालून क्षीण झालेल्या वात-वह परमाणूंस (नर्व्हज्सेल्स) उत्तेजन मिळावें, यासाठीं मालिश करणें जरूरीचें आहे. अशा रीतीनें क्षीण झालेल्या ज्ञानतंतूंना सामर्थ्य-पूर्ण बनविण्यास तैलें[१] मर्दनाचा फार उपयोग होतो. हें तेल तिळाचें अगर खोबऱ्याचें असावें. इतर सुवासिक तेलें वापरूं नयेत. तैल-मर्दन केल्यानें झोंप चांगली येते, मांस, रक्त व त्वचा यांमध्यें जीवनरसाचा पुरवठा होऊन त्यांतील सजीव परमाणूंना प्रसन्नता येते. वातवाहिन्या उत्साही बनतात. त्यांचे श्रमपरिहार होऊन त्या वातवाहिन्यांमध्यें नवीन जोम येतो. शरीरांतील

---

१ संवाहनं मांसरक्तत्वक्प्रसादकरं परम् । प्रीति निद्राकरं वृष्यं कफवातश्रमापहम् ॥ द्रव्यगुणसंग्रह ॥ ॥ मर्दनं श्रमवातघ्नं निद्रापुष्टिबलप्रदम् ॥ मदनपालनिघंटु. ॥

कला नामक नाजूक व पातळ पडद्यांतून स्रवत असणारा बुळबुळीत व चिकट स्राव योग्यप्रमाणांत होऊं लागतो. कदाचित् कांहीं ठिकाणीं हा स्राव अधिक झालेला असल्यास या मर्दनामुळें तो शोषला जाऊन आवश्यक प्रमाणांत राहतो. अर्थातच यामुळें शक्तीची वाढ होते. यासाठीं तैलमर्दन या रोगास उत्तम फलदायी आहे. तैलमर्दनाचे अशा तऱ्हेचे फायदे आयुर्वेदानें हजारों वर्षांपूर्वीं लिहून ठेवले आहेत, तिकडे अवश्य लक्ष पुरवावें.

(५) **सदाचार** हा या विकाराचा नाशक शत्रू होय. तरुण जनता सदाचारी बनण्याला धार्मिक शिक्षण देणें जरूर आहे. धार्मिक व राष्ट्रीय शिक्षणानें तरुण पिढी मनानें खंबीर बनेल व देशकार्यामध्यें तरुणांचें पाऊल पुढें पडेल.

नैतिक तेजस्विता पाहिजे असेल तर धर्माची जोड मिळविली पाहिजे. धर्माचीं गूढ रहस्यें तरुणांच्या अंतःकरणांत बिंबविण्याचे प्रयत्न अनेक थोर व्यक्तींकडून झाले पाहिजेत. स्वामी रामकृष्ण परमहंस, स्वामी रामतीर्थ, स्वामी विवेकानंद वगैरे महात्म्यांनीं हें कार्य बऱ्याच अंशानें करून ठेविलें आहे. परंतु आमच्या तरुणांचीं मनें शृंगारिक वाङ्मयाकडे धांवत असल्यामुळें धार्मिक उच्च अशा वाङ्मयाकडे फारच थोड्या लोकांचें लक्ष जातें. ही स्थिति बरी नसून तिचे परिणाम अशा तऱ्हेच्या मेंदूच्या विकारानें दृग्गोचर होत आहेत.

यासाठीं प्रत्येकानें **शीलरक्षण** केलें पाहिजे.

शील म्हणजे अत्यंत शुद्ध व पवित्र आचरण होय. श्रीरामचंद्र,

श्रीमारुतीराय, श्रीसमर्थ रामदासस्वामी, भीष्मपितामह, श्रीशिवाजी महाराज, लो. टिळक व हल्लीं हयात असलेले महात्मागांधी यांच्या चरित्राकडे मननपूर्वक पहा. म्हणजे शीलाची बरोबर कल्पना येईल. शीलावाचून सर्व कांहीं व्यर्थ आहे.

शीलवंत सिंहापुढें मज्जातंतूची दुर्बलता या सारखे विकाररूपी मत्त हत्ती मुळींच येऊं शकत नाहींत. दुष्टमनोविकारांस आळा घालून शरीराचें व मनाचें सामर्थ्य वाढविणें हा उपाय या विकारावर उत्तम होय. मनांत नेहमीं उच्च विचार येत राहतील, अशी राहणी ठेवावी. मानसिक क्षोभ न करतां मनोनिग्रहानें शृंगारापासून दूर राहून वीर्याचा सांठा करावा.

वीर्य शरीरांत मुरूं दिल्यानें त्यासारखें मज्जाशक्ति वाढविणारें दुसरें रसायनच नाहीं, हें पूर्ण लक्षांत ठेवावें.

(६) **आहार** कसा ठेवावा यासंबंधीं विवेचनः—हा विकार झाला आसतांना उत्तेजक व तामसी पदार्थ खावूं नयेत. उत्तेजक पदार्थांमुळें ज्ञानतंतूंची शक्ति तात्कालिक उत्तेजित होते व त्या वातवाहिन्या अधिक काम करूं लागतात. व यामुळें त्यांना थकवा फार लवकर येतो. या थकव्यामुळें त्यांचें नैसर्गिक काम त्यांजकडून नीटपणें होत नाहीं. शिवाय अशा स्थितींत चहासारख्या पदार्थांपासून उत्पन्न होणारें विषारी द्रव्य—यूरिकॲसिड-रक्तांत संचित होऊन ज्ञानतंतू व परंपरेनें मेंदू यांची शक्ति क्षीण करितें. यासाठीं असले पदार्थ खाण्याचें या रोग्यानें टाळावें.

१:—जीवनं बिंदु धारणात्.

खारट व फार तिखट, शिळें, कुजलेलें वगैरे व मसालेदार पदार्थ यांचा विशिष्ट आहार हाच **तामसी** आहार होय. असले पदार्थ खाण्यानें प्रकृतीवर फार वाईट परिणाम घडून येतो. हा आहार कित्येक रोगांस प्रत्यक्ष कारण होतो. अशासाठीं या रोग्यानें शक्य तितका सात्विक, विद्युत् वर्धक अशा पदार्थांचा आहार ठेवावा. दूध, गहूं, जोंधळा, तांदूळ, चुका, चाकवत, भेंडी हे पदार्थ नेहमीं खाण्यांत वापरावे. विशेषेंकरून संत्रीं, नारिंगीं, डाळिंबें, द्राक्षें, केळीं, बदाम व अक्रोड वगैरे फळांत विद्युत्चा सांठा अधिक असतो; त्यामुळें हीं फळें खाण्यांत वापरावीं.

" बैळ म्हणून जेवढें आहे, तें विद्युत् ऊर्फ प्राणशक्ति यांतच असल्यानें विद्युत्युक्त पदार्थांचाच आपण आहार केला पाहिजे. ही विद्युत् प्राणशक्ति नारिंग, सफरचंद या सारख्या पदार्थांत अधिक असते; असें सिद्ध झालें आहे. " यासाठीं या मज्जातंतूंची दुर्बलता

१: —' रिटर्न टू नेचर ' या पुस्तकांत नॅचरल फूड या प्रकरणांत अॅडाफ जस्ट म्हणतोः—" Salt and speciea are very deleterious to health, they are directly responsible for many discases (cancer of the Stomache)

सारांशः—फार खारट व मसाल्याचे पदार्थ हे आरोग्य विघातक होतात. व त्यापासून पुष्कळ रोग प्रत्यक्षपणें उद्भवतात.

२:—' दि हेरॉल्ड ऑफ दि गोल्डन् एज् ' या पत्राच्या एप्रिल १९०८ च्या अंकांत डॉ. ए. ई. बेनस् यानें " फळांतील विद्युत् सृष्टता " या विषयावर सुंदर लेख लिहिला आहे, तो पहावा.

असलेल्या आजाऱ्यानें इतर पदार्थांचा आहार कमी घेऊन फलाहारच विशेष घ्यावा.

यापासून त्यांच्या मेंदूची व ज्ञानतंतूंची दुर्बलता लवकर कमी होईल. हीं फळें मात्र शक्य तर ताजीं खावीं.

आमच्या पूर्वजांनीं निदान पंधरवड्यांतून एक दिवस तरी फक्त फलाहार करावा, अशी आज्ञा केली आहे, ती किती उपयोगाची आहे; याचा विचार प्रत्येकानें करावा. यांतच आर्यांचें विशिष्टत्व आहे. असो; ताज्या फळांत डिस्टिल वॉटर-अर्कोदक-बरेंच प्रमाणांत असतें. हें पाणी रक्तांत मिसळून त्यांमध्यें सांचलेले पार्थिवकण विरवितें. म्हणजे त्या कणांचा नाश करितें. अर्थात् रक्त शुद्ध होण्याला यानें मदत होते. पार्थिव कणांचा सांठा रक्तांत विशेष झाल्यास ज्ञानतंतूंना दुबळेपणा येतो. म्हणून ही शक्तिहीनता घालविण्याला ताजीं फळें खाणें फार हिताचें आहे.

केळ्यांत फॉस्फरस असल्यानें नित्य भोजनांत तूप केळीं खावीं. दूध केळीं खाण्यासही हरकत नाहीं. यामुळें मेंदूस विशेष बळकटी येते.

भरपूर ताक खाणें हें या रोगास फायद्याचें आहे. केवळ ताकाचाच आहार केल्यास व कांहीं महिने हाच क्रम ठेवल्यास या रोग्यांना चांगलें बरें वाटतें. फक्त ताक पिऊन राहण्यानें फारच शक्ति क्षीण होईल अशी शंका पुष्कळांना येते. पण अनुभवाच्या कसोटीवर ती शंका पूर्ण खोटी ठरली आहे. ताकावर राहून शारीरिक श्रम बहुत करण्याचें सामर्थ्य रहात नाहीं पण मानसिक श्रम

करूं लागल्यास विशेष उमेद वाटत राहाते, असा अनुभव आहे. ताक हा पदार्थ शरीरांतील स्नायुतंतूंना विशेष बळकटी आणणारा असून पचनास फार हलका आहे. **ताकाचें पचन वीस मिनिटांत होतें.**[१] रोगग्रस्त इंद्रियांची डागडुजी करण्याचें आणि नवें रक्त उत्पन्न करण्याचें सामर्थ्य ताकाच्या अंगीं फारच आहे. यासाठीं या रोग्यानें भरपूर ताक खावें.

(७) **विश्रांति**—या विकारानें ग्रासलेल्या माणसानें कांहीं दिवस म्हणजे सहा महिनेपर्यंत पूर्ण विश्रांति घ्यावी. तसें शक्य नसल्यास चाळीस दिवसपर्यंत तरी पूर्ण विश्रांति घेणें अत्यंत जरूर आहे. या अवधींत मानसिक श्रमाचे व्यवसाय अजीबात बंद ठेवावे. म्हणजे याचा अर्थ असा नाहीं कीं, मनाची एकाग्रता करण्याचाही प्रयत्न करूं नये. एखाद्या गोष्टीबद्दल फार विचार करून मेंदूस शीण आणणें हें या विकाराच्या वाढीस कारण होतें. मनाची एकाग्रता (कान्सेन्ट्रेशन) करण्याचा अभ्यास जरूर करावा. त्यामुळें मेंदूस विश्रांति मिळून उत्साह उत्पन्न होतो. म्हणूनच ही एकाग्रता म्हणजे प्रत्येकाच्या हातांतील शस्त्र आहे. हें शस्त्र पाजळून रोगरूपा शत्रूचा अवश्य नाश करावा.

थकलेल्या मेंदूस झोंपेची विश्रांति देणें हें बहुमोल औषध आहे. अशा रोग्यानें रात्रीं मुळींच जागरण करूं नये. पूर्णपणें निद्रासु-

---

१:—डॉ० गणपुलेकृत “ मानसोपचार शास्त्र व पद्धति ” या पुस्तकांतील अन्नचिकित्सा हें प्रकरण पहा.

त्याचा अनुभव घ्यावा. मेंदूंतील परमाणूंमध्यें झालेली झीज भरून काढण्यास निद्रेची विश्रांति अवश्य आहे.

दिवसा स्वच्छ, गार, मोकळ्या हवेंत, देवालयांत अगर नितांत शांत व रम्य अशा स्थानीं काल घालवावा.

ज्या ज्या गोष्टीपासून मेंदूवर ताण पडेल, अशीं कृत्यें टाळणें व मनाची शांतता ढळूं न देतां मनःस्वास्थ्य ठेवणें हा उपाय बराच यशस्वी आहे.

(८) **स्नान**-अशा रोग्यांस थंड पाण्याचें स्नान फार हिताचें होतें. थंड पाण्याची संवय नसल्यास प्रथम गरम पाण्याचें स्नान करावें व हळूं हळूं पाण्याची उष्णता कमी कमी करीत थंड पाण्यावर यावें. शरीरांतील चैतन्यविद्युत् वाढविण्याला थंडगार पाणी चांगली मदत करितें. करितां इकडे लक्ष पुरवावें.

अशा रोग्यांनीं गार पाण्यांत बसावें अथवा डॉ. कुन्हे यांच्या पद्धतीप्रमाणें विशेषतः फ्रिक्शन सिटींग बाथ घेणें हें फार उपयोगी आहे. आपल्या धर्मांतही हीं तत्त्वें दृष्टीं पडतात. लघुशंका—मूत्रोत्सर्ग करतांना पाणी नेऊन त्यानें जननेंद्रिय धुवावें. हा विधि किती सार्थ आहे पहा. या प्रकारामुळें ज्ञानतंतूंच्या विशिष्ट अग्रांना चेतना मिळून नवीन उमेद उत्पन्न होते.

पाठीचा कणा गार पाण्यानें रोज चोळावा. यानें फार उपयोग होतो.

(९) **औषधांचा उपयोग**—नैसर्गिक उपायांचें अवलंबन करून हा विकार घालविणें शक्य आहे. स्वच्छ हवा, व्यायाम, वीर्यरक्षण, विश्रांति व स्नान वगैरे गोष्टी नैसर्गिक औषधें होत. या

कामधेनूची सेवा करणाराला इच्छितश्रेय मिळण्यास मुळींच अवधि लागत नाहीं. परंतु औषधें घेण्याचा संस्कार कित्येक शतकांचा असल्यामुळें औषधांकडे दुर्लक्ष करणें रोगी लोकांना बरें वाटत नाहीं. आतां औषधांपासून कांहींच उपयोग होत नाहीं, असें नव्हे. कित्येक प्रभावशाली औषधींच्या सेवनानें क्षयासारखा रोगसम्राटही धुळीस मिळतो. एवढ्यानें संपूर्ण आरोग्य नुसत्या वनस्पतींच्या औषधांपासून मिळतें, असें नव्हे. इतर गोष्टींना तें एक साधनीभूत झालें एवढेंच. यासाठीं औषध घेतांना इतर गोष्टींकडे दुर्लक्ष करूं नये.

औषधाच्या बाबतींत प्रथम ही गोष्ट लक्षांत ठेवावी कीं, उत्तेजक—स्टिमिलंट-, झोंप अगर तंद्रा आणणारीं व दुःख हलकें करणारीं औषधें मुळींच देऊं नयेत. कुचला-स्ट्रीकनीन-, अफू वगैरे सारखीं द्रव्यें मुळींच वापरूं नयेत. अशा द्रव्यांपासून तात्कालिक चांगला परिणाम झालेला दिसतो परंतु त्यांपासून पुढें ज्ञानतंतूंचा थकवा अधिकच वाढतो, यासाठीं इकडे पूर्ण लक्ष पुरवावें.

गुलाबकळी, मनुका, सुरवरहिरडा वगैरे सौम्य सारक औषधें, मेंदू व ज्ञानतंतू यांची शक्ति वाढविणारीं लोह, सुवर्णमाक्षिक, वंग, अभ्रक, प्रवाळ व सीतोपलाचूर्ण यांसारखीं मेंदूस शक्ति देणारीं—ब्रेनटॉनिक—औषधें वापरावीं.

तालीसादिचूर्ण, समशर्कराचूर्ण, अग्निमुखचूर्ण, या सारखीं चूर्णें वापरल्यानें भूक चांगली लागूं लागते. द्राक्षासव या रोगावर उत्तम गुणावह आहे. औषधांतून दूध, लोणी, बदाम, दुधाची साय वगैरेचा विशेष उपयोग करावा. सर्व डोक्यास व मानेवर बदामाचें तेल चोळावें. ब्राम्हीच्या तेलाचा फार चांगला उपयोग होतो.

ब्राम्हीरस, सूतशेखर, समीरपन्नग, अश्वगंधादिचूर्ण, मौक्तिकभस्म या औषधांचा उपयोग शक्ति पाहून करावा. या औषधांपासून रोग्याचे प्रकृतीवर सुपरिणाम घडून येतो.

७ उपसंहार.

हा रोग न होईल अशा तऱ्हेची शक्य ती रहाणी ठेवणें हें पहिलें कर्तव्य होय. शृंगारिक दुष्ट वासनांपासून विद्यार्थी वर्गानें दूर राहून वीर्यरूपी पहारेकरी शरीरांत सदैव जागृत ठेवला पाहिजे.

" वीर्यनाशापासून मृत्यु व वीर्यरक्षणापासून जीवन. " हें योगसूत्र पूर्ण लक्षांत ठेवून वागावें.

गृहस्थाश्रमी स्त्रीपुरुषांनीं विषय सुखाचा अतिरेक करूं नये. निःसत्व शरीर हें सर्व रोगांचें वसतिस्थान आहे, हें त्यांनीं लक्षांत वागवावें. धार्मिक व नैतिक आचरणाचा धडा आपल्या वागणुकीनें भावी पिढीस शिकवावा. शील उज्वल राहील असा प्रयत्न प्रत्येक माणसानें केला तरच त्याला मनुष्य म्हणणें शोभेल. नाहींपेक्षां " शिंगें व शेंपूट नसलेला हा एक प्रकारचा पशु होय " असें म्हटल्यास त्यांत वावगें काय ?

शील हें जीवनामृत होय.

व्यायाम, स्नान, स्वच्छता यांकडे जितकें लक्ष जाईल, तितका या विकाराचा ऱ्हासकाल जवळ आहे, असें निश्चित समजावें.

सात्विक आहार, पूर्ण विश्रांति, योग्य निद्रा, वीर्यरक्षण हीं या विकाराचीं खरीं औषधें होत.

अशा रीतीनें पूर्णपणें विचार करून या विकारास उतरतीकळा लागेल असे प्रयत्न करण्याची ही वेळ आहे. या रोगानें शरीराचा पूर्ण कबजा घेतला म्हणजे त्यास शरीरांतून काढण्यास कित्येक वर्षें प्रयत्न करावे लागतात. यासाठीं तरुण बंधुभगिनींहो ! लवकर जागे होऊन या रोगापासून आपला व देशाचा बचाव करा, एवढीच विनंति आहे.



सचित्र नमस्कार.

आरोग्य-संवर्धक-मालेचें हें पांचवें पुष्प आहे.

इंदूर ग्रंथोत्तेजक मंडळाकडून यास बक्षिस मिळालें आहे. श्री. औंधकर व श्री. मिरजमळ्याचे अधिपति यांनींही या पुस्तकास पारितोषिक दिलें आहे.

मुंबई सरकारच्या शाळाखात्यानें हें पुस्तक बक्षिसांसाठीं व लायब्ररींकरितां मंजूर केलें आहे.

मॉडर्नरिव्ह्यू, केसरी, विविधज्ञानविस्तार, आनंद वगैरे मासिकांनीं व वृत्तपत्रांनीं या पुस्तकाची फारच प्रशंसा केली आहे.

नमस्काराचा व्यायाम उत्साह, वीर्य, तेज, धैर्य वगैरे गुणाची वृद्धि करून एकाच वेळीं अंतरिंद्रियें व बाह्यस्नायू यांना व्यायाम घडवितो. आत्मिक उन्नति होऊन बुद्धि, स्मरणशक्ति व पूर्ण आरोग्य यांचा विकास होऊन रोगांचा संहार करण्यांत नमस्कारासारखा उत्तमोत्तम व्यायाम नाहीं, हें यांत दाखविलें आहे.

क्रिकेट, फुटबॉल वगैरे खेळ खेळण्यापेक्षां स्त्रियांनीं नमस्कार घातल्यास फारच उत्कृष्ट परिणाम घडून येतात. याची माहिती अनुभविक, सशास्त्र व सोपपत्तिक यांत दिली आहे.

या पुस्तकांत नमस्काराचें सांगोपांग विवेचन केलें असून नमस्काराच्या पोझिशन्सही दाखविल्या आहेत.

प्रो० आपटे M. A. B. SC. यांची प्रस्तावना, डॉ० श्री. म. वैद्य. एल्. एम्. अँड एस्. यांचा विषयप्रवेश यामुळें पुस्तकास नाविन्य आलें आहे. प्रत्येक बंधुभगिनीनें हें पुस्तक मुलांच्या हातीं द्यावें. किंमत एक रुपया.

वैद्य--ग. पां. परांजपे, मु. पो. सांगली. S. M. C.

जिवलग सोबती.



(१) हार्टडिझीज व त्यावर उपाय:—मानवी जीविता-वर अचानक दरवडा घालून प्राण हरण करणाऱ्या राक्षसी हृदय विकारांचीं कारणें, लक्षणें, प्रतिबंधक सोपे उपाय व रोगनाशक औषधें यांचें सप्रमाण विवेचन यांत केलें आहे.

(२) ताक व आरोग्य—ताक हें साधें अन्न पण त्याचा उपयोग आरोग्यसंवर्धन व रोगसंहार ह्या कामीं कसा होतो, त्याचें साग्र विवेचन यांत मिळेल. किंमत तीन आणे.

(३) मुलांची जोपासना—भाग पहिला व दुसरा—गर्भिणीचा आहार विहार, मातेनें मुलास पाजलेंच पाहिजे, केव्हां, किती व कसें पाजावें ? मातेनें राहणी कशी ठेवावी ? दाई विषयीं विचार. हीं पांच प्रकरणें पहिल्या भागांत आहेत. जनावरांचें दूध, उष्टावण, स्नान, पोषाक वगैरे, शिक्षण, मुलांचे कांहीं रोग व त्यांवर उपाय, रहस्य विज्ञान, व कांहीं उपयुक्त सूचना हीं सात प्रकरणें दुसऱ्या भागांत आहेत. प्रत्येक गृहिणीनें व पित्यानें हीं पुस्तकें अवश्य जवळ ठेवावीं किंमत ५ आणे व १० आणे.

या पुस्तकांस इंदूर मराठी ग्रंथोत्तेजक मंडळ व डेक्कन व्हर्नाक्युलर ट्रान्स्लेशन सोसायटी पुणें या संस्थांनीं बक्षिसें दिलीं आहेत.

(४) अमृतपान—उषःपानः—प्रातःकालीं नाकानें पाणी प्याल्यानें कोणते रोग बरे होतात, याची माहिती सशास्त्र व अनुभवांसह यांत दिली आहे. किं. ०३